اب چند دن میں

موٹاپے سے چھٹی

فہرست

☆......☆......☆

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

موٹاپا ___ کیا ہے اور کیوں؟

کیا وجہ ہے کہ بعض خاندانوں کے لوگ اکثر موٹے ہوتے ہیں
اور بعض کے دبلے، کیا یہ رجحان موروثی ہے؟
عام لوگوں میں یہی تاثر ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ موٹاپا کوئی
موروثی مرض نہیں ہے۔ اس کا دارومدار زیادہ تر خوراک اور گھر کے
ماحول پر ہے۔ مثلاً" ایک گھر میں کام کاج کرنے کے لیے نوکر، کھانا
پکانے کے لیے باورچی اور سواری کے لیے کار موجود ہو تو ایسی
صورت میں گھر کے افراد کا موٹا ہو جانا کوئی غیر متوقع بات نہیں کیونکہ
ہر فرد اپنی روزمرہ کی جسمانی ضرورت سے زیادہ کیلوریز حاصل کر رہا
ہو گا جو اس کے جسم میں چربی کی صورت میں جمع ہوتے رہیں گے۔
مثلاً" آپ کے غسل خانے میں ایک حمام رکھا ہے۔ آپ اگر نل کی
ٹونٹی کو کم اور حمام کی ٹونٹی کو پورا کھول دیں تو آپ دیکھیں گے کہ
کچھ عرصہ بعد حمام میں پانی کی مقدار برائے نام ہو گی۔

اب نل کی ٹونٹی کو پورا کھول دیں اور حمام کی ٹونٹی کو آدھا‘ کچھ عرصہ بعد حمام نہ صرف بھر جائے گا بلکہ پانی کناروں سے باہر گرنے لگے گا۔

اب اس کی تیسری صورت ملاحظہ کیجئے۔ آپ نل کی ٹونٹی اور حمام کی ٹونٹی برابر برابر کھول دیں۔ ایسی صورت میں حمام میں جس قدر پانی پہلے سے موجود ہو گا اتنا ہی رہے گا خواہ پانی سالوں ہی کیوں نہ بہتا رہے۔ اگر ہم اس مثال کو کسی آدمی پر منطبق کریں تو ہم دیکھیں گے کہ وہ پہلی حالت میں دبلا‘ دوسری حالت میں موٹا‘ اور تیسری حالت میں متوازن جسم کا ہو گا۔

حرارے یا کیلوریز

ہر چیز کو ماپنے کے لیے کوئی پیمانہ ہوتا ہے۔ جیسے وزن کرنے کے لیے کلو گرام‘ کرنسی کے لیے روپیہ‘ مائعات کو ماپنے کے لیے گیلن‘ لیٹر وغیرہ اور لمبائی معلوم کرنے کے لیے انچ اور گز یا میٹر وغیرہ۔ اسی طرح جسم میں غذا سے حاصل شدہ حرارت یا طاقت کو ماپنے کے لیے ہم کیلوریز کا پیمانہ استعمال کرتے ہیں۔

ایک حرارہ حرارت کی وہ مقدار ہے جو ایک گرام پانی کو ایک سینٹی گریڈ تک گرم کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے۔

غذا ہضم ہونے کے بعد اپنی مختلف تبدیل شدہ صورتوں میں

خون میں داخل ہو جاتی ہے جہاں سے یہ خلیوں میں پہنچ کر کیمیائی عمل سے حرارت پیدا کرتی ہے۔ بعض غذائیں زیادہ اور بعض غذائیں کم حرارت پیدا کرنے والی ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر گھی، مکھن، بادام، اخروٹ، انڈا وغیرہ زیادہ حرارت پیدا کرتے ہیں اور زیادہ تر سبزیاں اور تازہ پھل کم حرارت پیدا کرتے ہیں۔

اگرچہ ہماری طب کی پرانی کتابوں میں حراروں کا ذکر تو نہیں ملتا لیکن چیزوں کی گرم سرد تاثیر سے اطبا کی مراد کسی چیز کے اندر گرمی پیدا کرنے کی طاقت ہی ہو گا جیسا کہ ہم دیکھتے ہیں کہ جن چیزوں کو انہوں نے گرم لکھا ہے، ان میں حراروں یعنی کیلوریز کی تعداد زیادہ ہے اور جن کو سرد لکھا ہے ان میں حراروں کی تعداد کم ہے۔ ہمارے اطبا ان کی حقیقت سے تو واقف ہیں لیکن حراروں یعنی کیلوریز اور ان کے ماپنے کے عمل سے آشنا معلوم نہیں ہوتے۔

ہم مندرجہ ذیل طریقے سے معلوم کر سکتے ہیں کہ ایک چیز میں حراروں یا کیلوریز کی کل تعداد کم اور دوسری میں زیادہ ہے۔ حراروں کو ماپنے کا بنیادی اصول یہ ہے۔

روغن	ایک گرام	9 کیلوریز
نشاستہ	ایک گرام	4 "
پروٹین	ایک گرام	4 "

نمکیات اور حیاتین جسم میں کسی قسم کی حرارت پیدا نہیں

کرتے بلکہ جسم میں ہونے والے کیمیائی عوامل میں مدد دیتے ہیں۔

غذائیں اور کیلوریز کی تعداد

خدا نے جتنی غذائی چیزیں پیدا کی ہیں ان سب میں روغن' پروٹین' نشاستہ' نمکیات اور حیاتین موجود ہوتے ہیں۔ البتہ مختلف غذاؤں میں ان کی مقدار مختلف ہوتی ہے اور حراروں کی تعداد کا انحصار غذا میں موجود جزویات پر ہوتا ہے۔ غذا کے ماہرین نے مختلف غذاؤں کے معائنے کے بعد ان میں حراروں کی تعداد معلوم کی ہے' جن کی مدد سے ہم اپنی غذا ضرورت کے مطابق منتخب کر سکتے ہیں۔

شیڈول

آدھ چھٹانک یا ایک اونس یا تیس گرام میں حراروں یا کیلوریز کی تعداد۔

ایک سے بیس تک کیلوریز

غذا	کیلوریز
سبزیاں	6
لسی بغیر چینی	8

خربوزہ	10
سنگترہ، مالٹا	10
آڑو	12
انڈے کی سفیدی	14
لوبیا	15
گاجر	15
انناس	15
دہی	18
دودھ	20
کیلا	20
انجیر	20
آم	20
امرود	20

21 سے 40 تک کیلوریز

جیلی	24
مرغ بھنا ہوا	30
مچھلی	30
گردے	30
مٹر	30

41 سے 60 تک کیلوریز

بکرے کا گوشت	50
آلو بخارا	50

61 سے 80 تک کیلوریز

سوجی	75
چاول ابلے ہوئے	75
شہد	80

81 سے 100 تک کیلوریز

بکرے کا بھنا ہوا گوشت	90
پیسٹری	90
کشمش	90
چپاتی	100
انڈے کی زردی	100
مکی کا آٹا	100
گائے / بھینس کا گوشت	100

101 سے 140 تک کیلوریز

پراٹھا	115
چینی	115

بسکٹ اعلیٰ قسم کے	130
ڈبل روٹی	130

141 سے 200 تک کیلوریز

پستہ	180
بادام	190
اخروٹ	200
گائے کا بھنا ہوا گوشت	200

200 سے زیادہ کیلوریز

مکھن	230
گھی	255

وہ غذائیں جن میں روغن اور پروٹین کی مقدار جتنی زیادہ ہوگی اتنی زیادہ دیر ہضم ہوں گی۔ ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں، غذا میں جتنے زیادہ حرارے ہوں گے وہ اتنی ہی زیادہ دیر ہضم ہوگی، جیسے گھی میں بھنا ہوا گوشت، ابلے ہوئے گوشت کے مقابلے میں اور پراٹھا خشک روٹی کے مقابلہ میں دیر ہضم ہوگا۔

کیلوریز اور بدپرہیزی

بہت سے لوگ اکثر گھی اور مکھن کی مقدار تو کم کر دیتے ہیں لیکن اس کے بدل میں دیگر چیزیں بافراط کھاتے ہیں۔ مثلاً" روٹی کم کھائی لیکن ساتھ ہی چھ کیلے کھا گئے یا سیر بھر آم چوس لیے اور اس پر آدھ سیر دودھ کی میٹھی لسی پی گئے۔ چائے میں چینی کا استعمال تو ترک کر دیا لیکن چائے کے ساتھ چھ گلاب جامن یا آدھ سیر کیک کھا گئے۔ اصل مسئلہ کسی ایک کھائی جانے والی غذا میں کم یا زیادہ حراروں کا نہیں بلکہ چوبیں گھنٹوں میں کھائی جانے والی کل غذا میں حراروں کی تعداد کا ہے' غذا کسی بھی نوعیت کی ہو اگر اس میں کل حرارے جسمانی ضرورت سے زیادہ ہوں تو اس کے استعمال سے انسان موٹا ہو جائے گا اور اگر کم ہوں تو انسان دبلا ہو جائے گا۔ یہ بات آپ پر اس چارٹ کے مطالعہ کے بعد بالکل واضح ہو جائے گی۔

غذا میں	جسم میں استعمال	نتیجہ
6 کیلوریز	6 کیلوریز	متوازن جسم
8 کیلوریز	6 کیلوریز	موٹا جسم
8 کیلوریز	4 کیلوریز	بہت موٹا جسم
4 کیلوریز	6 کیلوریز	دبلا جسم
4 کیلوریز	8 کیلوریز	بہت دبلا جسم

روغنیات

اللہ تعالیٰ نے ہمارے جسم میں طاقت کو روغن کی شکل میں محفوظ کیا ہے تاکہ جب بھی جسم کو تازہ غذا کی صورت میں طاقت میسر نہ آسکے تو فوری طور پر روغن کے اس سٹور سے جسم کے کام کرنے کے لیے طاقت حاصل کی جا سکے۔ قدرت نے ہمارے جسم کا نظام کچھ اس طرح بنایا ہے کہ جو روغن ہم روزانہ کھاتے ہیں اس میں سے کچھ ہمارے جسم میں طاقت پیدا کرنے کے لیے صرف ہو جاتا ہے اور باقی جو فالتو بچ جاتا ہے وہ ہمارے جسم کے روغن کے ڈپو میں جمع ہو جاتا ہے۔ نشاستہ دار اشیاء کا زیادہ تر حصہ جسم میں طاقت پیدا کرنے میں صرف ہو جاتا ہے اور باقی حصہ جو بچ جاتا ہے وہ گلائیکوجن اور چربی کی صورت میں جمع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح پروٹین کا زیادہ تر حصہ عضلات کی ساخت اور جسم کی شکست و ریخت کو درست کرنے میں صرف ہو جاتا ہے۔ باقی حصہ مختلف کیمیائی عوامل میں سے گزرتا ہوا چربی کی شکل اختیار کر جاتا ہے۔ مختصراً" اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہم روزانہ جو غذا کھاتے ہیں خواہ وہ کسی قسم کی ہو، ہضم ہونے کے بعد ہمارے خون میں داخل ہو جاتی ہے۔ جسم کو جس قدر طاقت کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس سے حاصل کر لیتا ہے اور باقی جو بچ جاتی ہے وہ ہمارے جسم میں زیادہ تر چربی کی شکل میں جمع ہو جاتی ہے۔

علاج کی ناکامی کا سبب

اس کا مطلب یوں بھی ہوا کہ اگر ہم روغن کو بالکل چھوڑ بھی دیں اور پیٹ بھرنے کے لیے صرف گوشت ہی کھائیں تو ہم پھر بھی موٹے ہو جائیں گے۔ ہمیں غذا کی مقدار پر نہیں بلکہ حراروں کی تعداد پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔ ہمارے موٹاپے کے علاج کی ناکامی کا سب سے بڑا سبب اس نقطہ کی حقیقت کو نہ سمجھنے میں ہے اور یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ روغنیات مثلاً" گھی مکھن کے ترک کر دینے کے باوجود موٹے ہوتے چلے جاتے ہیں۔

کیلوریز کی ضرورت؟

ایک آدمی جس کی عمر 25 سال اور اس کا وزن 65 کلوگرام ہے اور معتدل آب و ہوا میں رہتا ہو اور روزانہ 8 گھنٹے ہلکا کام کرتا ہو' اس کو روزانہ 3200 کیلوریز درکار ہیں۔ اس کی بیوی جو اسی عمر کی ہو اور اس کا وزن 55 کلوگرام ہو اور وہ بچوں کی دیکھ بھال کرتی ہو' اس کو 2300 حراروں کی ضرورت ہے۔ وہ لوگ جو کام کم کرتے ہیں انہیں کم اور جو زیادہ کرتے ہیں انہیں زیادہ خوراک کھانی چاہیے۔

گرمیوں میں ہم کو کم حراروں کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے ہمیں ایسی خوراک منتخب کرنی چاہیے جن میں حراروں کی تعداد کم ہو' اس کے برعکس سردیوں میں زیادہ حراروں والی خوارک کھانی چاہیے۔

مردوں کے مقابلے میں عورتیں موٹاپے سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ مردوں کا وزن عموماً" ایک دم بڑھتا ہے اور ایسا تیس سے چالیس سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ عورتوں کا وزن اگرچہ آہستہ بڑھتا ہے لیکن اس کا عمل متواتر ہوتا ہے۔ عورتوں کا وزن ہر زچگی کے بعد اکثر تھوڑا بہت بڑھ جاتا ہے لیکن ایسا ہر عورت میں ہونا ضروری نہیں ہوتا۔

عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ انسان کا وزن بھی بڑھتا رہتا ہے اور وہ پچیس سال کی عمر میں صحیح وزن تک پہنچ جاتا ہے۔ پچیس سال سے چالیس سال تک اس کا وزن چند پونڈ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح چالیس سے پچاس سال کی عمر تک اس کا وزن کچھ اور بڑھ جاتا ہے۔ پچاس سے ساٹھ سال کی عمر کے بعد وزن بتدریج کم ہونے لگتا ہے اور یہ سلسلہ آخر تک جاری رہتا ہے۔

چور جسم

بعض لوگوں کا جسم زیادہ کھانے کے باوجود ویسے کا ویسا ہی دبلا رہتا ہے، آخر اس کی کیا وجہ ہے؟

یہ سوال اکثر ہر کوئی پوچھتا ہے۔ اس کا صحیح جواب تو یہ ہے کہ اہل طب بھی اس عقدہ کو حل نہیں کر سکے کہ ایسے لوگوں کے جسم میں کون سے ایسے عوامل کارفرما ہیں جن کی وجہ سے دوسرے لوگوں

کے مقابلہ میں ہر قسم کی غذا کھانے کے باوجود ان کا جسم موٹا نہیں ہوتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ عام لوگوں کو جن میں موٹا ہو جانے کا رجحان پایا جاتا ہے، انہیں ایسے لوگوں کی تقلید نہیں کرنی چاہیے بلکہ اپنے ماحول اور جسم کی ساخت کے مطابق اس کی نگہبانی کرنی چاہیے۔

بسیار خوری

بعض لوگوں کو بھوک بہت لگتی ہے۔ اگر وہ کھاتے ہیں تو موٹے اور اگر نہیں کھاتے تو کمزوری سے بے حال ہو جاتے ہیں۔

اس کا سبب بسیار خوری کی عادت ہے۔ اس عادت کے پیدا ہونے کے کئی ایک اسباب ہیں۔ مثلاً گھر کا ماحول جہاں شروع ہی سے اہل خانہ بسیار خوری اور خاص کر مرغن اور میٹھی چیزیں کھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ ایسے ماحول میں بچہ شروع ہی سے بسیار خوری کی عادت اپنا لیتا ہے جو آئندہ چل کر پختہ ہو جاتی ہے۔ عورتوں کو چونکہ باورچی خانے میں عموماً کام پڑتا ہے اور کھانے پکانے کے دوران وہ اکثر تھوڑا تھوڑا کھاتی رہتی ہیں۔ اس طرح لاشعوری طور پر وہ بسیار خوری کی عادی ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح سے کھائی ہوئی غذا بظاہر تھوڑی معلوم ہوتی ہے لیکن جب کل مقدار جمع کی جائے تو وہ ایک اچھی خاصی مقدار بن جاتی ہے۔

خوشحالی اور موٹاپا

جو شخص، خاندان اور ملک، اقتصادی لحاظ سے خوش حال ہو گا وہاں موٹاپا کا مرض عام دیکھنے میں آتا ہے۔ اس کی دو بڑی وجوہ ہیں۔

اول خوراک کا بافراط میسر ہونا۔

دوسرے کام کاج کرنے کے لیے مشینوں کی سہولت کا ہونا۔

مثلاً پہلے زمیندار چل پھر کر کام کیا کرتا تھا اور اب وہ ٹریکٹر استعمال کرتا ہے۔ پہلے ہم زیادہ تر پیدل چلتے تھے اور اب ہمیں سواری کے لیے بسیں، موٹر کاریں، ریل گاڑی وغیرہ میسر ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں اسی لیے موٹاپا کا مرض عام ہے۔

کسی ملک کی خوشحالی اس کی خوش بختی کی نشانی ہے۔ مالی خوش حالی کی مدد ہی سے انسان ترقی کی منزلیں طے کر سکتا ہے اور اپنی صحت برقرار رکھ سکتا ہے۔ مالی لحاظ سے خوشحال ہوتے ہوئے بھی انسان موٹاپے کے مرض سے بچ سکتا ہے۔ جراثیم ہر طرف بکھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ ہمارے جسم میں بھی موجود ہوتے ہیں، جب تک ہم ان سے محفوظ رہنے کی تدابیر پر عمل کرتے رہتے ہیں تو کسی مرض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ اسی طرح خوشحال ہوتے ہوئے بھی اگر ہم زندگی کو اعتدال سے گزاریں اور کھانے پینے میں توازن قائم رکھیں تو ہم اپنے جسم کو معیاری وزن کے قریب تر رکھ سکتے ہیں۔ صرف قوت

ارادی کی ضرورت ہے۔ قوت ارادی آپ کے اندر موجود ہے' صرف اس کی تربیت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

روزہ ___ ایک بے مثال نعمت

روزہ ایک مذہبی فریضہ ہے اور ہر مذہب کا جزو بھی ہے۔ ہم مسلمانوں کے لیے تو ایک بہت بڑی عبادت ہے۔ اس پر عمل کرنے سے ہم اپنی بھوک کے عمل کی تربیت کر سکتے ہیں۔ وہ لوگ جو یہ کہتے ہیں کہ ہم اپنی بھوک کو قابو میں نہیں رکھ سکتے' انہیں روزہ داروں سے سبق حاصل کرنا چاہیے۔ دور جدید کی طب نے بھی روزہ کی افادیت کو تسلیم کرنا شروع کر دیا ہے۔ سال بھر کے فرضی روزے رکھنے کے علاوہ اگر ہم ہفتہ عشرہ میں ایک دن روزہ رکھ لیا کریں تو جسمانی حالت بھی بہتر ہو جائے گی اور روحانی سکون بھی میسر آ جائے گا جس کے بغیر انسانوں کو ذہنی سکون اور قلبی اطمینان حاصل نہیں ہو سکتا اور نہ ہی اس کے کردار کی صحیح تعمیر ہو سکتی ہے۔

ذہن اور بھوک کا تعلق کچھ عجیب سا ہے۔ کچھ لوگ پریشانی کی حالت میں سب کچھ کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں۔ بعض کی حالت یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ وہ خوراک کو دیکھنا بھی گوارا نہیں کرتے لیکن کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں کہ وہ پریشانی کی حالت کو بسیار خوری کی مدد سے دور کرنے لگتے ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ موٹے ہوتے چلے

جاتے ہیں۔

موٹاپے کی چند اور وجوہات

بسیار خوری اور نفسیاتی الجھنوں کے علاوہ چند اور وجوہ بھی ہیں جن کی بنا پر انسان بہت زیادہ موٹا ہو جاتا ہے۔ جسم کے بعض حصوں کی غدودوں کی بیش یا کم عملی کی وجہ سے بھی ایسا ممکن ہے۔ یہ غدودیں غدہ نخامیہ (پچوٹری گلینڈ) غدہ ورقیہ (تھائرائڈ گلینڈ) اور غدہ برگردہ (سپرارینل گلینڈ) ہیں۔ یہ علی الترتیب دماغ کے فرشی حصے، گردن کے سامنے کے نچلے حصے اور گردوں کے بالائی سروں پر واقع ہیں۔

عام آدمی کے لیے ان کے عمل کی تفصیل جاننا چنداں ضروری نہیں ۔ ان کا ذکر اس لیے کیا ہے کہ موٹاپے کا علاج بلا سوچے سمجھے شروع نہیں کر دینا چاہیے۔ ان غدودوں کے امراض کے علاوہ دل، جگر اور گردوں کی کم عملی کے سبب بھی انسان کا جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ البتہ ایسے مریضوں میں موٹاپا کا سبب چربی نہیں بلکہ زیر جلد نسیج میں پانی اور نمکیات کا اجتماع ہوتا ہے۔

یوں تو تمام جسم موٹاپے سے متاثر ہوتا ہے لیکن شریانیں سب سے زیادہ اثر قبول کرتی ہیں جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ دل سے خون نکل کر ان ہی میں سے گزرتا ہوا جسم کے باقی حصوں تک پہنچتا

ہے۔ ہمارے اعضا کی کارکردگی ان تک خون کی مقدار پہنچنے پر منحصر ہے۔ موٹاپے میں شریانوں کی دیواروں میں روغنیات کے اجزا جمع ہو جاتے ہیں جس سے وہ نہ صرف موٹی ہو جاتی ہیں اور ان کی لچک کم ہو جاتی ہے بلکہ ان کا اندرونی سوراخ جسے لیومن کہتے ہیں' تنگ ہو جاتا ہے۔ شریانوں کی اس غیر طبعی تبدیلی کے سبب ان میں سے خون پہلے سے کم مقدار میں گزرتا ہے۔ خون کی اس کمی کے اثرات کسی بھی عضو میں کسی بھی وقت ظاہر ہو سکتے ہیں۔

اس کی مثال تو ہم سب اکثر دیکھتے ہیں۔ گھروں میں یا کھیتوں میں پانی کی نالیوں میں مٹی کی ایک تہہ اکثر جم جاتی ہے اور ان میں سے پانی پہلے سے کم مقدار میں گزرتا ہے۔ پلاٹ اور کھیت کا وہ حصہ جہاں پانی کی مقدار پہلے سے کم پہنچتی ہو وہ اتنا سرسبز نہیں ہوتا جتنا کہ وہ حصہ جہاں سے پانی پوری مقدار میں پہنچ رہا ہو۔ یہی حال ہمارے جسم کا ہے۔ جسم کے مختلف اعضا کو جب ان کی ضرورت کے مطابق خون مہیا نہیں ہوتا تو ان کے فعل میں کمی آ جاتی ہے اور اگر خون کی ترسیل بالکل رک جائے تو متاثر عضو یا اس کا کوئی ایک حصہ ایسے ہی مرجھا جاتا ہے جیسے پانی ملے بغیر ایک پودا۔

ترسیل خون میں کمی اور دل

خون کی ترسیل کی کمی اعضا کو متاثر کرتی ہے۔ خون کی ترسیل

میں کمی کے سبب باقی کے اعضا کے مقابلے میں دل و دماغ سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

دل میں دو طرح کی ابھری ہوئی جال کی طرح پھیلی ہوئی لکیریں سی ہوتی ہیں۔ ایک سرخ اور دوسری نیلے رنگ کی۔ سرخ رنگ کی لکیروں کے ذریعے جنہیں ہم شریانیں کہتے ہیں، مصفی خون دل کے عضلات تک پہنچتا ہے اور نیلے رنگ کی لکیروں کے ذریعے جنہیں ہم وریدیں کہتے ہیں، غیر مصفی خون دل کے عضلات سے واپس چلا جاتا ہے۔

قدرت نے دل کی حرکت کی ایک خاص رفتار متعین کی ہے، لیکن دل کی اکثر بیماریوں میں یا ہم غصے یا ہیجانی کیفیت کی حالت میں ہوں یا تیز چلے یا بھاگے ہوں یا اونچائی یا سیڑھیاں چڑھے ہوں تو ہمارے دل کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں دل کو زیادہ مقدار میں خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ پتلی اور لچک دار دیوار والی شریانیں جو صحت مند ہوتی ہیں، پھیل کر زیادہ خون حاصل کر کے اس کمی کو دور کر دیتی ہیں لیکن سخت اور موٹی دیواروں والی شریانیں جو بیمار ہوتی ہیں، ایسا نہیں کر سکتیں جس کی وجہ سے دل کے فعل میں کمی آ جاتی ہے۔

انجائنا

میں کمی کے سبب باقی کے اعضا کے مقابلے میں دل و دماغ سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

دل میں دو طرح کی ابھری ہوئی جال کی طرح پھیلی ہوئی لکیریں سی ہوتی ہیں۔ ایک سرخ اور دوسری نیلے رنگ کی۔ سرخ رنگ کی لکیروں کے ذریعے جنہیں ہم شریانیں کہتے ہیں' مصفی خون دل کے عضلات تک پہنچتا ہے اور نیلے رنگ کی لکیروں کے ذریعے جنہیں ہم وریدیں کہتے ہیں' غیر مصفی خون دل کے عضلات سے واپس چلا جاتا ہے۔

قدرت نے دل کی حرکت کی ایک خاص رفتار متعین کی ہے' لیکن دل کی اکثر بیماریوں میں یا ہم غصے یا ہیجانی کیفیت کی حالت میں ہوں یا تیز چلے یا بھاگے ہوں یا اونچائی یا سیڑھیاں چڑھے ہوں تو ہمارے دل کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں دل کو زیادہ مقدار میں خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ پتلی اور لچک دار دیوار والی شریانیں جو صحت مند ہوتی ہیں' پھیل کر زیادہ خون حاصل کر کے اس کمی کو دور کر دیتی ہیں لیکن سخت اور موٹی دیواروں والی شریانیں جو بیمار ہوتی ہیں' ایسا نہیں کر سکتیں جس کی وجہ سے دل کے فعل میں کمی آجاتی ہے۔

انجائنا

دل کے فعل میں کمی آ جانے کی علامات کی شدت شریانوں کے تنگ ہو جانے کے سبب خون کی ترسیل میں کمی اور دل کے کام بڑھ جانے کے سبب خون کی مانگ میں زیادتی کے مطابق ہوتی ہے۔ یعنی دل کے لیے خون کی مانگ جتنی زیادہ ہو گی اور ترسیل جتنی کم ہو گی' علامات میں شدت اتنی زیادہ ہو گی۔

ابتدا میں مریض تیز چلنے پھرنے' سیڑھیاں یا چڑھائی چڑھنے پر سینے کے بائیں حصے میں درد محسوس کرنے لگتا ہے۔ بعض دفعہ درد کی بجائے صرف گھٹن ہی محسوس ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض جونہی ٹھہر جاتا ہے تو کچھ وقفہ کے بعد درد یا گھٹن خودبخود ختم ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ درد ایک یا دونوں بازوؤں میں محسوس ہوتا ہے۔ شدید درد کی صورت میں مریض کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے کسی نے اس کے بازو شکنجے میں دے دیے ہوں۔ جب کبھی درد گردن میں محسوس ہو تو گلا گھٹنے کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اس درد کو ڈاکٹر اصطلاح میں وجع الصدر (انجائنا پیکٹورس) کہتے ہیں۔

اس درد کا صحیح علاج تو صرف یہ ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ازخود کوئی علاج نہ کریں اور اگر یہ مرض شدت اختیار کر جائے تو سب سے پہلے درد کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور درد پہلے جو تیز حرکت کرنے پر ظاہر ہوتا تھا اب وہ ہلکی سی حرکت پر بھی ظاہر ہونے لگتا ہے اور بعض مریض قلبی منعم (ماؤ کارڈیل

انفارکٹ) کے شکار ہو جاتے ہیں۔ قلبی مغمد سے مراد ہے کہ دل کی کسی ایک شریان میں اگر رکاوٹ پیدا ہو جائے تو پھر اس سے خون حاصل کرنے والا دل کا حصہ مردہ ہو جاتا ہے اور صحیح کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔

دل کی آئندہ کارکردگی کا انحصار قلبی مغمد کی وسعت پر ہوتا ہے۔ اس مرض میں فوراً موت واقع ہو سکتی ہے' لیکن اس کے صحیح نتائج مرض کی شدت' وسعت اور علاج کی میسر سہولت پر منحصر ہیں۔ یوں سمجھئے مرض جتنا شدید ہو گا' وسعت اتنی زیادہ ہو گی اور علاج کی سہولت جتنی کم ہو گی اس کے نتائج اتنے ہی برے ہوں گے۔

وہ مریض جو اس صدمہ سے بچ نکلتے ہیں ان کے دل کی کارکردگی میں کافی کمی آ جاتی ہے۔ ایک بیمار دل میں جوان امنگیں کم ہی پیدا ہوتی ہیں۔ آپ خود ہی بتائیے کہ ایسے موٹاپے سے کیا حاصل جو ایک دل کو خوشیوں کی بجائے حسرتوں کی آماجگاہ بنا دے۔

اگر لوگ اس حقیقت سے آگاہ ہو جائیں تو کتنے ہی گھر سوگوار ہونے سے بچ جائیں۔

ایسی ہی تبدیلیاں جب ٹانگوں کی شریانوں میں آ جاتی ہیں اور ان کی لوحن تنگ ہو جاتی ہے تو تیز چلنے پر ٹانگوں میں درد محسوس ہونے لگتا ہے جو ٹھہر جانے پر ختم ہو جاتا ہے۔ ٹانگوں کا یہ درد تکلیف دہ ضرور ہوتا ہے لیکن مہلک نہیں ہے۔

دماغ اور ہماری شخصیت

یہ تو آپ جانتے ہیں کہ ہماری شخصیت' سوچ بچار' فہم و ادراک اور عضلات کی صحیح کارکردگی کا انحصار ایک صحت مند دماغ پر ہوتا ہے۔ اگر ہم لوگ یہ خوبیاں کھو دیں تو ہمارے پاس باقی کیا رہ جائے گا۔ ہماری جانوروں پر فوقیت صرف ہماری اعلیٰ شخصیت ہی سے تو ہے۔ ہمارا نظام عصبی اگر جزوی طور پر بھی ختم ہو جائے تو پھر بھی ہم ناکارہ ہو کر رہ جاتے ہیں۔ دماغ کے عمل میں کمی آ جانے سے ہمارے لیے اچھی اور بری چیزوں میں تمیز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہماری یادیں بھی ہمارا ساتھ چھوڑ دیتی ہیں' یہاں تک کہ بعض دفعہ ہم اپنے عزیزوں کو بھی نہیں پہچان سکتے۔ کتنا دکھ ہوتا ہوگا ایک بیٹے کو جب وہ میلوں دور اپنی والدہ سے ملنے آئے تو اس کی کم عمل دماغ والی والدہ اسے پہچان بھی نہ سکے اور اسی طرح اس کی بہو بیٹیوں کے دل پر کیا گزرتی ہوگی جب ان کی سہیلیاں ان سے ملنے آئیں اور ان کی ساس یا والدہ کی نازیبا حرکات پر وہ زیر لب مسکرائیں' جب کہ ان کی یہ حرکات غیر ارادی ہوتی ہیں۔ دماغ کی کم عملی کے اگرچہ اور بھی کئی اسباب ہیں' لیکن موٹاپے کی وجہ سے دماغی شریانوں میں تبدیلیاں آ جانا اس کا ایک اہم سبب ہو سکتا ہے۔

دماغ کی کسی ایک شریان کے پھٹ جانے یا اس میں رکاوٹ آ

جانے سے مریض کا آدھا جسم یا کوئی ایک عضو مفلوج بھی ہو سکتا ہے۔ ایک فربہ جسم مفلوج مریض کی تیمارداری نہ صرف ایک مشکل کام ہے بلکہ اس کے علاج کے نتائج بھی زیادہ تسلی بخش نہیں ہوتے اور اگر خدانخواستہ ہائی بلڈ پریشر بھی ہو جو ایسے مریضوں میں اکثر ہوتا ہے تو ایسی صورت میں پیچیدگیوں کا ایک ایسا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے جس سے مریض، تیمار دار اور ڈاکٹر تینوں پریشان ہو کر رہ جاتے ہیں۔

موٹاپا، بلڈ پریشر اور دل

جب شریانوں کی دیواریں موٹی اور کم لچک دار ہو جاتی ہیں تو مریض کے خون کا دباؤ معمول سے بڑھ جاتا ہے اور اگر کوئی شخص پہلے ہی سے بلڈ پریشر کا مریض ہو تو پھر موٹاپا اس کی شدت کو اور بڑھا دیتا ہے۔ موٹے آدمی کے دل کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے کیونکہ دل کو نہ صرف جسمانی ضرورت کے لیے بلکہ جسم میں جمع شدہ بے ضرورت چربی کو بھی خون مہیا کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے جسم جس قدر فربہ ہو گا دل کو اتنا ہی زیادہ کام کرنا ہو گا۔ حد سے زیادہ کام کرتے کرتے آخر دل ہار جاتا ہے۔ دل کی ہار اصل میں زندگی ہی کی تو ہار ہوتی ہے، یہی وجہ ہے کہ زیادہ موٹے لوگ کم عمری ہی میں زندگی کی لذتوں سے محروم ہو جاتے ہیں اور پس ماندگان کے لیے ایک گہرا زخم چھوڑ جاتے ہیں۔

ذیابیطس (شوگر) اور موٹاپا

موٹاپے کے سبب ایک بہت بڑی پیچیدگی جو اکثر پیدا ہو جاتی ہے وہ ذیابیطس ہے۔ مشاہدہ سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ چالیس سال کی عمر کے جو لوگ ذیابیطس میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں سے اسی فیصد لوگوں کا وزن معمول سے زیادہ ہوتا ہے۔ وسط عمر کے بعد ذیابیطس کے واقعات اور اس سے اموات کی شرح بالواسطہ موٹاپے سے ہوتی ہے۔ اس اہم پیچیدگی کے علاوہ موٹے لوگوں میں اور خاص طور پر عورتوں میں پتے کے ورم اور پتھری کے واقعات زیادہ ہوتے ہیں۔

آپ نے دیکھا ہو گا کہ موٹے لوگوں کی جلد پر پھنسیاں اکثر نکل آتی ہیں' اس کی وجہ یہ ہے کہ جلد کی سلوٹوں کو پوری طرح صاف نہیں رکھا جا سکتا۔

ہمارا پنجر اور جوڑ ایک خاص حد تک بوجھ برداشت کر سکتے ہیں لیکن جب وزن اپنی اصل حد سے بڑھ جائے تو ہڈیوں اور جوڑوں میں تھکن محسوس ہونے لگتی ہے۔ جوڑوں میں انحطاطی تبدیلیاں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ابتدا میں یہ وقتی ہوتی ہیں لیکن بعد میں یہ دائمی شکل اختیار کر جاتی ہیں۔ موٹے لوگوں کے پاؤں کی محرابوں کی خمیدگی میں کمی آ جاتی ہے اور ایسے پاؤں کو چپٹا پاؤں کہتے ہیں' چپٹے پاؤں والے لوگ تیز نہیں دوڑ سکتے' ملازمتوں میں خاص کر فوج اور پولیس

کی ملازمتوں میں اس نقص کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ اس کی موجودگی اچھی ملازمت حاصل کرنے میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ تھکن کا ایک اور سبب عضلات کے کام میں زیادتی ہے۔ زیادہ وزن کھینچنے کے لیے عضلات کو زیادہ زور لگانا پڑتا ہے جس کی وجہ سے وہ جلد تھک جاتے ہیں اور انسان اپنا کام چھوڑ کر بیٹھ جاتا ہے۔

تلخ حقیقتیں

وہ لوگ اور قومیں جو جذبات میں بہہ جاتی ہیں، بنیادی طور پر وہ حقیقت گریز ہوتی ہیں۔ ہم جب بھی حقیقت کو سامنے رکھتے ہوئے کسی چیز کا تجزیہ کریں گے تو ہمیں بہت سی ایسی چیزوں کو بھی ماننا پڑے گا جنہیں ہم عام حالات میں قبول کرنے کو تیار نہیں ہوتے۔ ہم اکثر اپنی غلطیوں اور کمزوریوں کی تلخی کو جذبات کی شکر میں لپیٹ کر ختم کرنا چاہتے ہیں لیکن یہ ایک غیر حقیقی فعل ہے۔

ہم لوگوں میں حقیقت سننے والوں کی جہاں کمی ہے وہاں حقیقت بیان کرنے کی جرات رکھنے والے بھی تو خال خال ہی ہیں۔

موٹے آدمی حادثات کا شکار بھی زیادہ ہوتے ہیں اور اگر کوئی حادثہ پیش آ جائے تو اس کے علاج میں بھی بڑی دقت پیش آتی ہے کیونکہ موٹے لوگ آپریشن کے صدمات کو بھی اچھی طرح برداشت نہیں کر سکتے۔

ورزش ___ ایک آسان علاج

ورزش اور پیدل چلنا موٹاپے کا بہترین علاج ہے' یہ غذا کو کم کرنے کا بدل نہیں ہو سکتی۔ ورزش یا جسمانی محنت موٹاپے کا علاج میں ہمارا ساتھ دے سکتی ہے۔

جسم کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ورزش بہت ضروری چیز ہے۔ ایک مریض کے لیے ورزش کی صحیح نوعیت کا فیصلہ تو صرف ڈاکٹر کو کرنا چاہئے۔ وہ مکمل طبی معائنہ کے بعد اپنے مریض کو اس کے متعلق صحیح طور پر بتا دے گا۔ موٹے آدمی کو ابتدا میں صرف چہل قدمی سے سلسلہ شروع کرنا چاہئے۔ اس کی رفتار اس قسم کی ہونی چاہئے کہ چلنے پر اس کا سانس نہ پھولنے پائے۔ سیر کرنے کا فاصلہ اور وقت کو بتدریج بڑھاتے جانا چاہئے جیسے کہ مندرجہ ذیل شیڈول سے ظاہر ہے۔

فاصلہ	وقت
پہلا ہفتہ	+
دوسرا ہفتہ	+ +
تیسرا ہفتہ	+ + +
چوتھا ہفتہ	+ + + +

مریض کا وزن جوں جوں کم ہوتا چلا جائے گا' اس میں تیز اور

دور تک چلنے کی طاقت خود بخود بحال ہوتی چلی جائے گی۔

سخت ورزش سے پرہیز

موٹے آدمی کو سخت ورزش کرنے پر بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ مریض کو دل کا دورہ پڑ جائے اور مریض ایک نئی الجھن میں پھنس کر رہ جائے۔ ایسے مریض جن کو پہلے ہی سے دل کا یا ہائی بلڈ پریشر کا عارضہ ہو ان کو تو کسی بھی صورت میں سخت ورزش نہیں کرنی چاہیے۔

کبھی بھی ورزش کو غذا کم کرنے کا بدل نہیں سمجھنا چاہیے۔ ہلکی ورزش کرنے اور کم غذا کھانے ہی سے ہم اپنا وزن صحیح طور پر بغیر کسی الجھن پیدا کیے ہوئے کم کر سکتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھیے۔ وہ علاج جس سے صحت بہتر ہونے کی بجائے بگڑ جائے اس کو صحیح علاج نہیں سمجھنا چاہیے اور فوراً ترک کر دینا چاہیے۔ چاہے وہ ورزش اور سخت علاج ہی کیوں نہ ہو۔

ورزش کرنے سے ہمارا جسم مضبوط' سڈول اور خوبصورت بنتا ہے۔ اس سے ہمارے جسم میں ایک طرف چربی ختم ہوتی ہے اور دوسری طرف عضلات مضبوط اور جسامت میں بڑھ جاتے ہیں۔ موٹاپے کے علاج میں حرکت اور ورزش دونوں سے کام لینا چاہیے۔

ورزش اور حرکت

حرکت اور ورزش میں بظاہر کوئی ایسا فرق نہیں لیکن ورزش سے مراد وہ خاص قسم کی جسمانی ریاضت ہے جو ہم اس مقصد کے لیے کرتے ہیں، لیکن حرکت جسم کے مکمل یا جزوی حصوں کے کسی کام میں مصروف رہنے کا نام ہے۔ یہ عمل ہم کئی طریقوں سے کر سکتے ہیں۔ مثلاً" ہر کام خود کرنے کی کوشش کرنا، چھوٹی موٹی چیزوں کو اٹھا کر سیڑھیاں چڑھنا، سودا سلف خود لینے کے لیے بازار جانا، عزیزواقارب سے ملنے کے لیے یا دفتر اور کاروباری جگہ پر جانے کے لیے سواری کا کم سے کم استعمال کرنا اور اگر ضرورت پڑ بھی جائے تو تانگہ، موٹرکار اور رکشہ کی بجائے سائیکل کا استعمال کرنا۔ جن مقامات پر سیڑھیوں کے ساتھ لفٹ کی سہولت ہو وہاں لفٹ کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال کرنا وغیرہ۔ ایسا کرنے سے ہم فالتو وقت صرف کیے بغیر کام کے ساتھ ساتھ ہلکی ورزش بھی کرتے رہتے ہیں۔

اگر کوئی شخص ہائی بلڈ پریشر یا دل کے کسی عارضے میں مبتلا ہو اسے جسم کو حرکت میں رکھنے کے لیے ان ورزشوں کو اختیار کرنے سے پہلے کسی ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

ورزش کہاں کریں؟

باقاعدہ ورزش کے لیے تو کوئی نہ کوئی کھیل جیسے بیڈمنٹن،

ٹینس، والی بال، فٹ بال اور دوڑ لگانا ضروری ہو جاتا ہے۔ مصروفیت کے اس زمانے میں اتنا وقت نکالنا ہر آدمی کے لیے بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

یہ خیال درست نہیں ہے۔ ہلکی پھلکی ورزش کے لیے بڑے بڑے میدانوں کا یا بہت زیادہ فارغ وقت کا ہونا کوئی ضروری بات نہیں۔ اس کے لیے گھر کا کوئی ہموار کمرہ، صحن یا پلاٹ اور چند منٹ کافی ہیں۔ ورزش کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے جسم کو اس طرح حرکت دیں کہ ہر عضو اور عضلہ حرکت میں آ جائے۔ چونکہ ضروری نہیں کہ عام کام کاج سے ہر عضو حرکت میں آئے اس لئے ایسی ورزشیں جن سے تمام عضلات اور اعضا متاثر ہوں، ضروری ہیں۔ ماہرین نے بڑے غور و فکر کے بعد ایسی ورزشیں تجویز کی ہیں جو کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ عضلات کو حرکت میں لا سکتی ہیں۔

اگرچہ ورزش کے موضوع پر بھی بازار سے کتابیں حاصل کی جا سکتی ہیں لیکن پھر بھی ہم آپ کو چند ایسی ہلکی پھلکی ورزشوں کا چارٹ دے دیتے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنے جسم کو تندرست اور وزن کو موزوں رکھ سکتے ہیں۔

ورزش کے متعلق ہدایات

1- ورزش معالج کی ہدایت کے مطابق کرنی چاہئے۔

2- ورزش کرتے وقت اپنے جسم کو شدید گرمی یا سردی سے محفوظ رکھنا چاہیے۔

3- ورزش کرنے کا وقت آہستہ آہستہ بڑھانا چاہیے۔

4- ایک وقت میں ورزش اس قدر زیادہ نہیں کرنی چاہیے کہ آپ کا جسم تھک کر چور ہو جائے۔

5- ورزش کے لیے سب سے موزوں وقت صبح کی نماز کے بعد اور سہ پہر کا وقت ہے۔

6- آپ جب کہیں بیٹھ کر لمبے عرصے کے لیے کام کر رہے ہوں تو پھر ہر گھنٹے دو گھنٹے بعد لمبے لمبے آٹھ دس سانس لے لینا بھی ایک عمدہ ورزش ہے۔

پیشتر اس کے کہ میں غذا سے موٹاپے کا علاج اور تدارک کا تفصیل سے ذکر کروں، آپ کو دو باتیں ہمیشہ یاد رکھنی چاہئیں۔

اول یہ کہ موٹاپے کے علاج میں سب سے زیادہ اہمیت خوراک کو حاصل ہے۔ باقی تمام ذرائع ذیلی ہیں۔

دوم، کسی بھی شخص کو غذا کے ذریعے موٹاپے کا علاج ازخود نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کے لیے ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا چاہیے کیونکہ ایسا نہ کرنے سے صحت بہتر ہونے کی بجائے خراب ہو جانے کا اندیشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے ڈاکٹر کے معائنے اور مشورے کے بعد موٹاپے

کے صحیح سبب کا تعین ضروری ہے۔

موٹاپے کے علاج میں کامیابی کا راز مندرجہ ذیل اصولوں پر مبنی ہے۔

1- صحیح تشخیص۔

2- ڈاکٹر کی متواتر نگرانی میں غذا کا استعمال۔

3- علاج جاری رکھنے میں مریض کی استقامت۔

صحیح تشخیص

سب سے پہلے صحیح تشخیص کی طرف آتے ہیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ ڈاکٹر مکمل معائنے کے بعد ہی فیصلہ کرے گا کہ موٹاپے کا اصل سبب خوش خوری' بسیار خوری یا کوئی اور بیماری ہے۔ اگر سبب بسیار خوری ہو تو پھر یہ معلوم کرنا ہو گا کہ ایسے کون سے سماجی یا نفسیاتی اسباب ہیں جن کی بنا کی پر مریض نے یہ عادت اپنائی۔

سماجی اور نفسیاتی اسباب

بعض دفعہ ایک کم خور دوست یا ہمسایہ یا خاندان کسی بسیار خور دوست یا ہمسایہ یا خاندان کو دیکھ کر ان پر برتری حاصل کرنے کے لیے یا اس کے ہاں زیادہ دفعہ دعوتیں کھانے کی لذت کی بنا پر بسیار

خور ہو جاتا ہے۔ یہ محض سماجی ماحول کے سبب ہوتا ہے۔ جب ایسی صورت پیدا ہو جائے تو مریض کو ان سماجی الجھنوں سے نجات دلانا اور پھر اس کی غذا کو کنٹرول میں لانا ضروری ہوتا ہے اور اگر نفسیاتی الجھنیں مرض کا سبب ہوں تو ایسے مریضوں کے علاج میں اولیت خوراک کی بجائے ان کے گھریلو ماحول کو دینی چاہیے۔

علاج کے لیے ہر روز ڈاکٹر کے پاس جا کر ہدایات حاصل کرنا بڑا مشکل کام ہے لیکن ڈاکٹر کے پاس ہر روز جانا کوئی ضروری نہیں۔ ایک دفعہ کے مکمل طبی معائنے کے بعد ڈاکٹر اپنے مریض کو مکمل ہدایات دے دیتا ہے۔ وہ اسے غذا کا ایک چارٹ بنا دیتا ہے۔ ہر مریض کو ایک نوٹ بک اپنے پاس رکھنی ہوتی ہے جس میں غذا کی مقدار اور نوعیت' ہفتہ وار وزن' اور ڈاکٹر کی ماہانہ معائنے کی رپورٹ درج کی جاتی ہے کیونکہ اس قسم کا ریکارڈ رکھے بغیر صحیح علاج ممکن نہیں۔

وزن کم کرنے والی ادویہ

وزن کم کرنے والی جو غذائیں بازار سے ملتی ہیں' میرے تجربے کے مطابق یہ محض کاروباری اور اشتہاری غذائیں ہیں۔ ایک تو یہ مہنگی ہیں دوسرے ان کا ذائقہ بھی کوئی خاص اچھا نہیں ہوتا جس کی بنا پر ان کے استعمال سے مریض جلد اکتا جاتا ہے۔

بیزار کن غذائیں

چونکہ ہمارے ہاں ڈاکٹر خود مریض کو مغربی طرز پر ابلی ہوئی سبزیاں اور غذائیں کھانے کی ترغیب دیتے ہیں اور اپنے ملک کی آب و ہوا' ماحول اور ذائقہ کو مدنظر نہیں رکھتے' اس لیے مریض کا ان غذاؤں سے جلد اکتا جانا ایک قدرتی امر ہے۔ ہمارے ڈاکٹروں کو چاہیے کہ وہ مریض کو ایسی اور اس طرز کی بنی ہوئی یا پکی ہوئی غذائیں تجویز کریں جو ان کے مقامی ذائقے اور ماحول سے بھی مطابقت رکھتی ہوں اور ان میں موٹاپے کو کم کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہو۔ ہم اپنے ذائقے کے مطابق غذائیں کھاکر بھی اپنے وزن کو کم کر سکتے ہیں۔

وزن کم کرنے والوں میں وہی لوگ زیادہ تر ناکام رہتے ہیں جنہوں نے مقامی لوازمات اور عوامل کو نظرانداز کر کے وزن کم کرنے کی کوشش کی۔

روزمرہ خوراک اور علاج

مختلف علاقوں اور مختلف گھروں میں مختلف نوعیت کی خوارک کھائی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر بعض علاقوں میں روزانہ خوراک چاول اور بعض میں گندم ہوتی ہے۔ کہیں لوگ گوشت رغبت سے

کھاتے ہیں تو کہیں سبزیاں اور دال' بعض لوگ بچپن سے ہی پراٹھے' مکھن وغیرہ کا استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ اب توسٹ مکھن کے استعمال کا رواج بھی عام ہو گیا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ڈاکٹر کسی فربہ مریض کے لیے وزن کم کرنے کی خوراک کا چارٹ بنانے سے پہلے اس کی روزمرہ خوراک کو پیش نظر رکھے۔ یہ بات ایک مثال سے سمجھی جا سکتی ہے۔

ایک شخص ___ جس کی عمر 35 سال' قد ساڑھے پانچ فٹ اور وزن 160 پونڈ ہے اور اس کی روزانہ خوراک یہ ہے۔

ناشتہ

ایک پراٹھا' دو فرائی انڈے' دو پیالی چائے۔ ہر پیالی میں دو چھوٹے چمچ چینی۔

دوپہر

دو تنوری روٹیاں' سالن جس میں گوشت وافر مقدار میں ہو اور ساتھ مکھن' دہی یا لسی کا استعمال بھی ہو۔

رات کا کھانا

ایک تنوری روٹی اور سالن' پھل اور میٹھی چیزیں حسب پسند۔

دوسرا شخص ___ جس کی عمر 32 سال' قد پانچ فٹ پانچ انچ اور وزن 158 پونڈ اور اس کی روزانہ خوراک یہ ہے۔

ناشتہ

چار ٹوسٹ، دو انڈے فرائی یا آملیٹ، ایک اونس مکھن، چائے تین پیالی، ہر پیالی میں دو چینی چمچ۔

گیارہ بجے

ایک پیالی چائے بمع چینی، تین یا چار بسکٹ۔

دوپہر

چار چپاتی، سالن، کسٹرڈ، فرنی وغیرہ۔

سہ پہر

دو پیالی چائے، ہر پیالی میں چینی دو چمچ، کیک، یا پیسٹری، مٹھائی، سموسے وغیرہ میں سے کوئی ایک چیز۔

رات

دو چپاتی، سالن، پھل اور میٹھا حسب پسند، اس کے علاوہ جو کچھ بھی موسم کے مطابق میسر آجائے تو اس کا بافراط استعمال۔

ان دونوں کی خوراک میں اگرچہ کچھ اختلاف ہے لیکن ہے اپنی اپنی پسند کی۔ مریضوں کا وزن معیاری وزن سے زیادہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگرچہ دونوں کی خوراک کی نوعیت مختلف ہے لیکن دونوں روزانہ اپنی ضرورت سے زیادہ کیلوریز استعمال کر رہے ہیں۔ ان دونوں کے علاج کا آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ ان کو اپنی روزانہ خوراک کا تقریباً" دو تہائی حصہ استعمال کرنا چاہیے۔

پہلا شخص

ناشتہ

آدھا پراٹھا' ایک فرائی انڈا' ایک پیالی چائے جس میں اول تو چینی بالکل نہ ہو اور اگر ہو بھی تو آدھ چمچ۔

دوپہر

ڈیڑھ تنوری روٹی' اور مکھن تھوڑی مقدار میں اور سالن حسب منشا۔

رات کا کھانا

آدھی تنوری روٹی' سالن اور پھل اور میٹھی چیزیں حسب پسند لیکن پہلے سے نصف یا اس سے بھی کم۔

دوسرا شخص

ناشتہ

دو توسٹ' ایک فرائی انڈا' آدھ اونس مکھن' چائے کی ایک پیالی' چینی آدھ چمچ۔

گیارہ بجے

ایک پیالی چائے' کیک یا پیسٹری یا مٹھائی وغیرہ کا ایک ٹکڑا۔

رات

ایک چپاتی، سالن، پھل اور میٹھا حسب پسند لیکن معمول سے کم۔

اس احتیاط کو ایک ہفتہ تک جاری رکھیں اور اگر وزن ایک سے دو پونڈ تک کم ہو جائے تو اس کو مزید جاری رکھا جائے اور اگر ایسا نہ ہو تو خوراک کی مقدار کچھ اور کم کر دینی چاہیے۔ یہاں تک کہ ہفتہ وار وزن کم ہونا شروع ہو جائے۔

اپنی عقل کا استعمال

ہم اگر ڈاکٹر کی تجویز کردہ غذاؤں کے مطابق عمل کریں تو موٹاپے کا کم نہ ہونا بعید از قیاس ہے لیکن مصیبت یہ ہے کہ بعض غذاؤں کے متعلق اپنی طرف سے یہ تصور کر لیتے ہیں کہ یہ ہمیں موٹا نہیں کریں گی اور ہم زبان کے چٹخارے کے لیے انھیں کھاتے چلے جاتے ہیں۔ دراصل یہ خود فریبی ہے اور ہم لاشعوری طور پر ایسی حرکت کے مرتکب ہوتے ہیں جو ہمارے مرض کو بڑھاتا رہتا ہے۔

کیلوریز کی کل تعداد اور غذا

موٹاپے کے علاج میں ایک اہم نقطہ ہے جس پر ہم لوگ زیادہ توجہ نہیں دیتے۔ ہمیں ایک وقت کے کھانے کی مقدار پر توجہ

دینے کی بجائے چوبیس گھنٹے میں کھائی جانے والی غذا کی کل مقدار پر اس طرح توجہ دینی چاہیے کہ غذا سے حاصل شدہ حراروں کی تعداد ضرورت سے نہ بڑھنے پائے۔ مثال کے طور پر کسی دن آپ کا شام کا کھانا کسی دوست کے ہاں ہے۔ اس دن آپ دوپہر کا کھانا کم سے کم کھائیں اور شام کو چائے بھی ہلکی پئیں۔ اس طرح اگر دوپہر کا کہیں کھانا ہو تو ناشتہ کو ہلکا کر دیں اور شام کی چائے اور رات کے کھانے کو بھی مناسب حد تک کم کر دیں کیونکہ دعوت پر تو انسان عموماً کچھ زیادہ ہی کھا جاتا ہے۔ اس طرح ہمیں ہفتہ یا پندرہ دن میں کھائی جانے والی غذا کے حراروں کی طرف توجہ دینی چاہیے۔ اس کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ ہر پندرہ دن کے بعد اپنا وزن کریں۔ اگر وزن بڑھ جائے تو پھر آئندہ پندرہ دن میں خوراک کو اس حساب سے کم کریں کہ اگلے پندرہ دن کے بعد فالتو وزن کم ہو جائے۔

اب آپ ہی بتائیں کہ وزن کم کرنے کا اور اسے برقرار رکھنے کا یہ کتنا آسان طریقہ ہے۔ صرف تھوڑی سی حقیقت پسندی اور استقامت کی ضرورت ہے۔

یہ بات ہے تو سو فی صد درست لیکن کچھ بھی کیا جائے، عزیز و اقارب اور دوستوں کے اصرار پر اور ان کی خوشنودی کے لیے یا گھر میں کسی چٹ پٹے اور مرغوب کھانے کو دیکھ کر اکثر بے احتیاطی ہو ہی جاتی ہے لیکن آپ کا کوئی بھی دوست اپنی خوشنودی کے لیے

آپ کی صحت خراب کرنے کے لیے تیار نہیں ہو گا۔ یہ بھی ہماری ایک حسین خودفریبی ہے۔

بے قابو بھوک

باوجود پوری کوشش کے بعض لوگ اپنی بھوک پر قابو نہیں رکھ سکتے۔ ایسی حالت میں بھوک کم کرنے والی دواؤں کے استعمال کے بارے میں یاد رکھیے کہ ہمارے جسم کا نظام ہضم و اشتہا ایک خاص قدرتی نظام کے تحت کام کر رہا ہے۔ اس نظام کو جس قدر بیرونی مداخلت سے بچایا جائے اتنا ہی بہتر ہو گا۔ بیرونی مداخلت سے مراد عام حالات میں اشتہاکش دواؤں کا استعمال ہے۔ ایسی دواؤں کے مستقل استعمال سے جسم میں بہت سے ناپسندیدہ اثرات پیدا ہو سکتے ہیں۔ البتہ ایسے مریضوں کو جو بھوک پر بالکل قابو نہ رکھ سکتے ہوں' ڈاکٹر کے زیرِنگرانی تھوڑے عرصے کے لیے ایسی دوائیں استعمال کرائی جا سکتی ہیں۔ ان دواؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ مریض کی سماجی اور نفسیاتی زندگی پر بھی پوری توجہ دینی چاہیے۔

نمک کا استعمال

ہماری روزانہ کی خوراک میں نمک اس قدر زیادہ ہوتا ہے

کہ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ہمیں فالتو نمک کے استعمال کی ضرورت نہیں رہتی۔ البتہ سخت گرمیوں میں اور گرم ماحول میں جہاں پسینہ بہتات سے آتا ہو تو ایسی صورت میں غذا کے علاوہ فالتو نمک کے استعمال کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ البتہ ہائی بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کو نمک استعمال کرنے سے بالکل روک دیا جاتا ہے کیونکہ یہ بھی ان کے علاج کا ایک حصہ ہے۔

دوبارہ وزن بڑھنا

بعض لوگوں کا علاج کرنے سے ابتدا میں کچھ وزن تو کم ہو جاتا ہے لیکن بعد میں علاج جاری رکھنے کے باوجود اس میں مزید کمی آنے کی بجائے الٹا وزن پھر بڑھنے لگتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

اس کا جواب بہت سیدھا سا ہے۔ علاج کے دوران میں حاصل شدہ حراروں یا کیلوریز کے درمیان جو توازن قائم تھا وہ ختم ہو گیا ہو گا۔ اس توازن پر نظرثانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کا وزن جب صحیح معیار پر آ جائے گا تو آپ کا مصنوعی بڑھاپا بھی ختم ہو جائے گا۔ دوسرے ہم زندگی کے ہر شعبے کو صرف جمع تفریق ہی سے متوازن رکھ سکتے ہیں۔ ہمارے بزرگ اکثر کہتے رہتے ہیں کہ دماغی کام کرنے والوں کو خاص قسم کی طاقتور غذا کھانی چاہئے۔

یہ مقولہ دو پہلو رکھتا ہے۔ ایک ذہنی کام کرنے والے عام اور اوسط آدمی کے لیے اور دوسرا موٹے آدمی کے لیے۔ عام وزن کے آدمی کے متعلق تو اس وقت کچھ کہنا ضروری نہیں البتہ موٹے آدمی کے لیے لازمی ہے کہ وہ ذہنی کام کرنے کے باوجود ایسی مرغن غذائیں نہ کھائے جو عام طور پر دماغ کی تقویت کے لیے تجویز یا استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ ان پر الٹا اثر مرتب کرے گا۔

متوازن غذا

موجودہ زمانے میں جہاں اور بہت سی چیزوں میں تبدیلیاں آئی ہیں وہاں ہماری طرز زندگی اور رہائش کے اندر بھی تبدیلیاں آئی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہماری غذائی عادات میں بھی تبدیلیاں آ گئیں۔ اب ہم غذا کو زیادہ چھان پھٹک کر' بھون کر اس کی غذائیت کو ختم کر کے اپنے دستر خوان کو ذائقہ دار تو بنا لیتے ہیں مگر غذا کا اصل کام کہ ہمارے جسم کی نشوونما اور دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ جسم کو بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت دے' یہ کام ہم اس غذا سے نہیں لیتے۔

کھانے پینے میں اعتدال سے کام لینے اور روزانہ ورزش اور محنت کا کام کرنے والے اشخاص بیمار نہیں پڑتے اور یہ جو آئے دن نئی نئی بیماریاں لوگوں میں پھیل رہی ہیں' دانتوں کی خرابیاں' نظر کی کمزوری' جسمانی ساخت میں خرابیاں' یہ سب عوامل دراصل ناکافی اور

غیرمتوازن غذا کے استعمال سے ہیں۔

ہمارے جسم کا ایک ایک ذرہ اس خوراک سے بنا ہے جو ہم نے کسی وقت کھائی یا پی ہو۔ خوراک ہمارے جسم میں طاقت اور گرمی پیدا کرنے کے علاوہ ہمارے جسم کا معمار اور مستری بھی ہے۔ یہ نئے رگ و ریشے بناتی ہے۔ پرانے رگ و ریشے کی مرمت کرتی ہے' اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ خوراک کے سلسلہ میں ہمیں کتنا محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم کسی اصول' قانون اور قاعدہ کی پیروی کریں۔ ہم کو معلوم ہونا چاہئے کہ کن حالات میں کون سی غذا کیا نفع اور کیا نقصان پہنچانے والی ہوتی ہے۔

ان ہی باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم نے یہ موضوع چنا ہے اور مختلف عنوانات کے تحت ان غذاؤں اور غذائی عادات کا ذکر کیا ہے جو آپ کی غذا کو متوازن بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

حفظان صحت کے اصول

- علی الصبح کم از کم پانچ بجے سے پہلے بستر سے اٹھ جانا چاہئے۔
- ریت آمیز مٹی سے دانت صاف کریں۔
- بعد ازاں ایک گلاس پانی پئیں۔ اس سے پرانی قبض ختم ہو جاتی ہے۔

○ روزانہ کم ازکم ایک بار غسل کرنا بہت ضروری ہے' گرمیوں میں اگر دو بار کرلیں تو اور بھی مفید ہو گا۔ صبح کا غسل انسان کو سارا دن تروتازہ اور ہشاش بشاش رکھتا ہے اور انسان اپنے کام کاج میں دل جمعی سے مصروف رہتا ہے۔

○ موسم گرما میں صبح سویرے ننگے پاؤں چہل قدمی ضرور کریں۔ اگر قریب کوئی ندی یا نہروغیرہ ہو تو اور بھی بہتر ہے۔

○ چہل قدمی اور غسل سے فارغ ہونے کے بعد اپنے خالق حقیقی کے آگے سجدہ ریز ہونا انسان کا فرض ہے۔

○ اگر آپ صبح کے وقت چائے یا کافی پینے کے عادی ہیں تو اس عادت کو رفتہ رفتہ ترک کر دیں۔ اس لیے کہ چائے یا کافی انسان کی صحت کی چھپی دشمن ہیں۔ ان دونوں کے بجائے لسی یا کوئی اور مشروب استعمال کریں۔

○ بخار کی حالت میں ضرور غسل کریں' غسل بخار کا دشمن ہے۔

○ شدید بیماری کے عالم میں دوپہر تک کچھ نہ کھایا جائے تو بہتر ہے' بعض مریض اس اصول کی پابندی کرنے سے بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

○ بیماری کے دوران پانی پینا دوا ہی کی طرح مفید ہے۔

○ کام کے دوران جب بھی سستی یا غفلت محسوس کریں یا

چکر آنے لگیں تو فوراً ٹھنڈا پانی پی لیں' اس سے آپ دوبارہ تر و تازہ ہو جائیں گے۔

- اگر بدہضمی کے باعث ڈکار آ رہے ہوں تو ہر نصف یا ایک گھنٹے کے وقفے سے ایک ایک گلاس پانی پئیں' بدہضمی دور ہو جائے گی۔
- یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ بخار خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو' لگاتار پانی پینے سے اتر جاتا ہے۔
- فاقہ کشی اور پانی کا استعمال بہت سے امراض کا خاتمہ کر دیتا ہے۔
- بدہضمی کے باعث اگر متلی ہو رہی ہو تو ٹھنڈے پانی کا ایک گلاس پی لیں' قے ہو کر پیٹ صاف ہو جائے گا۔
- پیشاب' قے' بھوک' پیاس' چھینک اور جمائی وغیرہ کو ہرگز نہ روکیں' ان کے روکنے سے اکثر بیماریاں جنم لیتی ہیں۔
- ہر موسم میں مکانات کی کھڑکیاں کھلی چھوڑ کر سوئیے۔ یہ ٹھیک ہے کہ سردیوں کے دو تین مہینے بڑے سرد ہوتے ہیں لیکن یقین رکھیے کہ اس طرح آپ کی صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔
- کھانا وقت پر کھائیے اور صرف بھوک لگنے پر ہی کھائیے۔
- جتنی بھوک ہو اس سے ہمیشہ کم کھائیے' اگر بھوک نہ لگے تو محض پانی پر ہی اکتفا کیجئے۔

○ کھانے سے پیشتر دماغی کام کچھ دیر پہلے ہی بند کر دیں۔ کھانے کے دوران غور و فکر اور باتوں سے مکمل پرہیز کریں ورنہ آپ کی صحت متاثر ہو گی۔

○ جب آپ بستر پر لیٹ جائیں اور سو جانا مقصود ہو تو ذہن کو ہر طرح کی سوچ سے خالی کر دیں۔ اس طرح آپ کو گہری اور میٹھی نیند آئے گی۔

○ جلدی سوئیے اور جلدی اٹھیے۔ آٹھ گھنٹے سے کم سونا صحت پر برا اثر ڈالتا ہے۔ کام کے دوران آرام ضرور کریں تاکہ آپ کے جسم کو تازگی مل سکے۔

○ بچوں کو ہمیشہ ننگے پیر اور ننگے جسم کھیلنے دیں۔ اس سے ان کی صحت بہت جلد ٹھیک ہو جائے گی۔

○ مرض خواہ کتنا ہی کم یا خفیف کیوں نہ ہو' اس سے غفلت نہ برتے' آغاز میں علاج کم خرچ اور موثر ہوتا ہے۔

○ ہمیشہ زود ہضم غذا استعمال کریں۔

○ غذا کو ہمیشہ چبا چبا کر کھایئے تاکہ دانتوں کا کام آنتوں کو نہ کرنا پڑے۔

○ علاج ہمیشہ قابل معالج سے کرائیں اور نتیجہ خدا پر چھوڑ دیں۔

○ اپنی غذا میں پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ انسان دراصل

پھل کھانے والا جانور ہے، لیکن گوشت خوروں میں شامل ہو گیا ہے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ بے شمار امراض میں گھر چکا ہے۔ پھل آپ کی صحت کی حفاظت کرتے ہیں۔

- تیز نمک، مرچ اور مسالوں سے پرہیز کریں۔
- کپڑے ہمیشہ صاف ستھرے پہنئے۔
- پھل اور سبزیاں دھو کر استعمال کریں۔
- کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
- ناخن تراشتے رہنا چاہیے کہ ان میں جراثیم جمع ہو جاتے ہیں۔
- اپنی غذا میں دودھ، انڈے، پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں اور ایسے نباتاتی تیل استعمال کریں جو جمنے کی خاصیت نہ رکھتے ہوں۔
- سردیوں میں خشک پھل حسب پسند ضرور استعمال کریں۔ اس سے آپ موٹاپے کی بیماریوں سے بچے رہیں گے اور صحت ٹھیک رہے گی۔

صحت کے لیے پانی کا استعمال

خالص پانی ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ اگر میسر

ہو سکے تو قدرتی چشموں کا پانی سب سے بہتر ہوتا ہے اور اس کے بعد کنویں کا پانی' کیونکہ اس کی حرارت موسم سرما میں معتدل ہوتی ہے۔ اور پھر مصنوعی طریقوں سے صاف کیے ہوئے پانی کی مضرتیں بھی اس میں نہیں ہوتیں۔

پانی کی یومیہ مقدار کا جو بدن کو مطلوب ہوتی ہے' انحصار کئی چیزوں پر ہے' مثلاً" عمر' موسم' پیشے کی نوعیت' طرز بودوباش' جسمانی حالت وغیرہ لیکن اس مطلوبہ مقدار کے لیے جو معیار مقرر کیا جا سکتا ہے وہ یہ ہے۔

یہ بات ہے عجیب سی لیکن حقیقت یہی ہے کہ اکثر لوگ پانی پینے کا صحیح طریقہ بھی نہیں جانتے' پانی پینے کے بھی کچھ اصول ہوتے ہیں جن کو نظرانداز کر کے آپ بیماری یا تکلیف میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ پانی کی مقدار' پینے کا پانی' مناسب وقت' اور صحیح طریقہ ایسی چیزیں ہیں جن کا عام طور پر خیال نہیں رکھا جاتا اور یہ بے احتیاطی مضر صحت ثابت ہوتی ہے۔

بعض لوگ جب پانی پییں گے تو گلاس چڑھالیں گے اور اگر موقع زیادہ بے تکلفی کا ہو تو جگ یا کوئی اور برتن ہی منہ سے لگالیں گے۔ یہ عادت نہ صرف طبی نکتہ نظر سے نقصان دہ ہے بلکہ اس طرح برتن سے منہ لگا کر پانی پینے سے حضور نبی کریم ﷺ نے بھی منع فرمایا ہے۔ اس طرح پانی پینے سے جو نقصانات پہنچ سکتے ہیں' ان میں چند یہ

ہیں۔

پانی کی صحیح مقدار کا تعین نہیں ہو سکتا اور بلاحساب پانی اور اس کے ساتھ ہوا کی کافی مقدار بھی معدے میں پہنچ جاتی ہے' جس سے معدہ اور آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

اس طرح اگر پانی کی مناسب مقدار غذا کے بعد مناسب وقفے سے نہ پی گئی ہو تو یہ نقصان اور بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ معدے کے ہاضم رس اپنا عمل نہیں کر پائیں گے۔ آپ کا ہاضمہ بگڑ جائے گا' تبخیر زیادہ ہو گی' ریاحی تکلیفیں پیدا ہونے لگیں گی۔

اسی طرح بڑے برتن سے منہ لگا کر پینے سے سارے پانی میں آپ کے منہ کے جراثیم پھیل کر دوسروں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوں گے۔

ایک اور قابل ذکر بات یہ ہے کہ اس طریقے سے پانی پی کر آپ کو وہ لطف کبھی نہیں آئے گا جو آہستہ آہستہ پینے میں آتا ہے۔

اگر زیادہ مقدار میں پانی ایسے وقت میں پیا جائے' جب معدہ خالی ہو تو یہ تیزی سے خون میں جذب ہو جاتا ہے اور اس طرح خون کا حجم بڑھ جانے سے جب تک زائد پانی خارج نہ ہو جائے' خون کا دباؤ بڑھا ہی رہتا ہے۔ پھر اس زائد مقدار کے اخراج کے لیے گردے کو بھی زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ معدے میں زیادہ مقدار میں پانی موجود ہونے سے اندرون شکم دباؤ بڑھ کر آنتوں اور دیگر اعضا کو تکلیف

پہنچاتا ہے' نتیجے میں ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور پھر سارا نظام صحت ہی بگڑنے لگتا ہے۔

رسول کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے:

"پانی آہستہ آہستہ کر کے پیو' اونٹ کی طرح ایک ہی بار نہ پی ڈالو۔"

بعض دوسرے لوگ پانی بہت ہی کم پیتے ہیں اور سردی کے موسم میں تو سارا دن بغیر پانی سے ہی گزار دیتے ہیں۔ اس سے جو نقصان ہو سکتا ہے' ظاہر ہے اس کے علاوہ پانی جیسی نعمت سے محرومی ہی کیا کم ہے۔

یہاں تک تو مسئلہ افراط و تفریط کا تھا لیکن پانی میں بعض دوسری چھوٹی چھوٹی باتوں کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً" یہ کہ جب آپ پانی پئیں تو سانس گلاس میں نہ چھوڑیں اس طرح گلاس میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے اور سرایت کا اندیشہ ہوتا ہے۔

اگر پانی میں کوئی تنکا وغیرہ گرا ہو تو اسے منہ سے پھونک نہ ماریں۔ اس کی حدیث میں بھی ممانعت ہے۔ رسول کریم ﷺ نے حکم فرمایا ہے:

"پانی تین بار تھوڑا تھوڑا کر کے پیو' پانی میں سانس نہ چھوڑو' اور نہ پھونک مارو۔"

پانی حتی الامکان بیٹھ کر پینا چاہیے' اس میں ایک فائدہ یہ ہے

کہ اس طرح چونکہ معدے کو شکم کے عضلات دبائے ہوئے ہوتے ہیں' اس لیے ہوا کی زیادہ مقدار چلی جائے تو اس سے حجاب حاجز پر دباؤ پڑتا ہے۔ سینے میں بوجھ کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اختلاج اور دم گھٹنے کی سی کیفیت ہو جاتی ہے' نبض اور سانس کی رفتار میں فرق پڑ جاتا ہے۔

سخت محنت کے بعد دھوپ یا آگ کے قریب زیادہ دیر رہنے کے فوراً" بعد اور ایسی غذاؤں کے ساتھ جن میں پانی کی زائد مقدار موجود ہوتی ہے' پانی پینا مناسب نہیں ہے۔

بعض حالتوں میں اور خاص گرمی کے موسم میں اگر بھوک کھل کر نہ لگے تو کھانے کے وقت سے آدھ گھنٹہ قبل ایک گلاس پانی بھوک کھول دیتا ہے۔

عام حالات میں آپ کو سات سے دس گلاس تک پانی روزانہ پینا چاہیے۔ اگر ضرورت ہو تو تھوڑی مقدار میں کھانے کے دوران بھی پیا جا سکتا ہے۔

کھانا کھانے کے ڈھائی تین گھنٹے کے بعد مزید پانی پینا چاہیے اور باقی مقدار دن کے اور اوقات میں' جب ضرورت یا خواہش ہو تو پھر پئیں۔

علی الصبح اٹھ کر پانی پینا

جب کبھی جسم میں زیادہ گرمی محسوس ہوتی ہے تو پیاس بھی بہت معلوم ہوتی ہے' جتنی پیاس ہو' اتنا ہی پانی پینا چاہیے۔ بعض اوقات ایسی علامات نمایاں ہوتی ہیں جن کا کوئی خاص سبب سمجھ میں نہیں آتا۔ مثلاً" جی متلانا' قے کا ہونا' شکم میں گرانی کا محسوس کرنا وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب خرابیاں صبح کے وقت قدرے ٹھنڈا پانی پینے سے جاتی رہتی ہیں۔

جسم کی حفاظت کے لیے اسی طرح جسم کو خوراک اور پانی پہنچایا جاتا ہے جس طرح اسٹیم انجن کو چلانے کے لیے کوئلہ' پانی دیا جاتا ہے۔ سب لوگ دیکھتے ہیں کہ ریل گاڑی چلی جا رہی ہے اور درمیان میں اس کے انجن میں کوئلہ جھونکا جا رہا ہے۔ اسی طرح رات کو کھانے پینے کے بعد ہم جو پانی پی کر سو جاتے ہیں' وہ سب پانی ہمارے جسم میں جذب یا خشک ہو جاتا ہے۔ اس کا تھوڑا سا حصہ ہضم ہو کر مثانہ میں جمع رہتا ہے' اسی لیے رات کے سات آٹھ گھنٹے کے بعد علی الصبح بستر سے اٹھتے ہی ٹھنڈا پانی پینے سے ہمارا جسم تر و تازہ ہو جاتا ہے اور جسم کے اندر تازہ اسٹیم تیار ہو جاتا ہے۔

اس طرح سویرے اٹھ کر نصف گھنٹہ کے اندر اندر تین بار ایک ایک گلاس پانی پی لینے سے کیسی ہی قبض کیوں نہ ہو' فوراً" دور ہو جاتی ہے۔

پانی پینے کا طریقہ

بہت زیادہ پانی پینے یا کم پانی پینے سے غذا ہضم نہیں ہوتی' اس لیے کھانا کھانے کے درمیان میں تھوڑا پانی پینا چاہئے' اس سے معدے کی گرمی اور حرارت بڑھتی ہے۔

سرد پانی پینے کے فوائد

امراض حکتہ میں صفرا کے دورہ میں اور دھوپ وغیرہ کے سبب سے جسم گرم ہونے پر' جسم میں جلن پیدا ہونے پر' کثرت سے گرمی محسوس ہونے پر' خون کی خرابی میں' زیادہ محنت کرنے اور سر چکرانے پر' بدہضمی کے باعث کھٹی ڈکاریں آنے پر اور دم پھولنے پر ٹھنڈا پانی پینا بہت مفید ہے۔ خلاصہ یہ کہ ان چھ امراض میں جن کے پیدا ہونے جسمانی حرارت زیادہ بڑھ جاتی ہے یا بخار ہو جاتا ہے' سرد پانی پینا بہت ہی سودمند ہے۔

پینے کا پانی کس طرح رکھنا چاہئے؟

عام طور سے تمام گھروں میں سب سے زیادہ ہوادار اور دھوپ کی پہنچ سے باہر پانی رکھنا چاہئے۔ غالباً" آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ جس گاؤں میں جس تالاب پر' خوب دھوپ ہو اور ہوا لگتی ہو' اس کا پانی سب سے زیادہ بہتر ہوتا ہے اور گاؤں والے اسی کا پانی پیتے

ہیں۔ اس لیے ہمیں پینے کے پانی کا گھڑا' صراحی ایسی جگہ رکھنی چاہیے جہاں ہوا' دھوپ اور روشنی پہنچتی ہو کیونکہ پانی جتنا بند اور اندھیری جگہ پر رکھا جائے گا اتنا ہی اس میں کیڑے مکوڑے پیدا ہو جانے کا خوف رہتا ہے۔ اس لیے لوگوں کو چاہیے کہ خوب کشادہ جگہ میں جہاں ہوا اور روشنی دونوں کی آمد ہو' وہیں پر پانی رکھا کریں۔

پانی پینے کے اصول

- دو گلاس میں تھوڑا تھوڑا پانی لے کر شربت کی طرح ایک گلاس کے پانی کو دوسرے گلاس میں کئی بار ڈالتے رہئے یا ملانے جلانے سے پانی روشنی یا ہوا سے متاثر ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی ملاوٹ کے طریقے اکثر شربت والے کی دکان پر نظر آتے ہیں' جو برف ڈال کر دو گلاسوں میں باری باری شربت انڈیلتے ہیں۔ اس کے پینے سے جسم کو کافی فائدہ پہنچتا ہے۔ جن مکانوں میں تنگی کی وجہ سے یا کسی اور وجہ سے کونے میں یا غیرمناسب جگہ پر پانی کے برتن رکھے ہوتے ہیں وہاں اس ترکیب سے پانی روشنی یا ہوا سے متاثر کر کے استعمال کرنا کافی فائدہ مند ہے۔ کیونکہ اس ترکیب سے اس پانی میں ہوا اور روشنی کی جو کمی ہوتی ہے وہ پوری ہو جاتی ہے۔

جسم کے اندر پانی کا احوال

ہمارے جسم کے اندر پانی 80 فیصد ہوتا ہے۔ پانی کی بہت کمی ہونے سے قبض، جگر کے امراض اور پیشاب کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

ہمارا جسم پانی کی تلی ہے جس اندر چاروں طرف چھوٹے بڑے ذرین پائی کی طرح پانی والی اشیا (رقیق اشیا) کی آمدورفت کے لیے نالیاں موجود ہیں۔ جسم کا ہر ایک حصہ پانی کے ذریعے دھویا، مانجھا اور صاف ہوتا رہتا ہے۔ اسی لیے اگر جسم میں کافی مقدار میں پانی نہیں پہنچتا تو تندرستی درست نہیں رہتی۔ جسم کے اندر اور باہر پانی کا مناسب اور صحیح طور پر استعمال کرنے سے وہ ٹانک کا اثر کرتا ہے۔ صبح سوکر اٹھتے ہی ایک گلاس پانی پینے سے جسم کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ دن میں بھی تھوڑا بہت ضرورت کے موافق پانی پینا چاہیے۔

کھانا کھاتے ہی بار بار کھانے کے درمیان میں پانی پینا درست نہیں کیونکہ اس سے غذا کے ہضم ہونے میں فتور پڑ جاتا ہے۔ لیکن کھانا کھانے کے بعد بے حساب پانی پینا بھی ٹھیک نہیں ہے۔ تجربہ کار حکما کا قول ہے کہ کھانا کھاتے وقت بہت کم پانی پینا چاہیے بلکہ کھانا کھا لینے کے بعد کم از کم دو گھنٹے بعد خوب پانی پینا چاہیے۔ واقعی اگر اس بات پر غور کیا جائے تو یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ غذا شکم میں جا کر کم از کم دو گھنٹے بعد تحلیل ہونا شروع ہوتی ہے اور اس کے ہضم ہونے کے وقت

اسٹیم یا بخارات کی کثرت ہوتی ہے' اس وقت جو پانی استعمال کیا جائے گا وہ غذا کے اٹھتے ہوئے بخارات کو عرق میں تحلیل کر دے گا اور اس عرق کو غذا کے سب سے زیادہ مفید مادہ کا عطر یا نچوڑ سمجھنا چاہئے جو بھاپ کے بعد عرق ہونے پر جزو بدن اور خون ہو کر جسم کو قوی کرتا ہے اور صحت کا ضامن ہوتا ہے۔

تھوڑا مگر صحیح کھانا

اگر آپ موٹاپا کم کرنا چاہتے ہیں اور وزن کم کرنے کے حق میں ہیں تو اس کا علاج صرف یہ ہے کہ کم کھایا جائے لیکن کم کھانے کا مطلب ہرگز یہ نہیں ہے کہ آپ بھوکوں مریں۔ کم کھانے سے مراد یہ نہیں لینی چاہئے کہ خطرناک حد تک خوراک میں کمی کر دی جائے اور گویا ہر چیز کم کھائی جائے۔ دراصل ڈائٹنگ میں یہ طریقہ عام طور پر مروج ہے اور اس کے نتائج بڑے سنگین ہو سکتے ہیں' اس لیے واضح طور پر چند باتیں بتانا بہت ضروری ہے۔

کم کھانے کا مطلب یہ ہے کہ ایسی خوراک کا انتخاب کیا جائے جس میں آپ کی صحت کے لیے ضروری چکنائی' کاربوہائیڈریٹ' معدنی نمکیات اور حیاتین شامل ہیں۔ اس قسم کا سائنٹیفک انتخاب جس کی وجہ سے آپ کی خوراک میں سے غیر ضروری اجزا ختم ہو جائیں' ایسی غذا جو آپ کو موٹا بناتی ہے اور زیادہ کیلوریز دیتی ہے۔ آپ کو اپنی

خوراک میں زیادہ نشاستہ دار لحمیات اور دوسری کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی کم کرنی ہوگی۔ کاربوہائیڈریٹ کو بالکل ترک کر دیں تو وزن میں فوراً" کمی آنے لگتی ہے' مگر اس کے ساتھ ساتھ آپ کو سردرد' تھکن' اور اعصاب شکنی محسوس ہوگی۔ ایسی صورت میں کم کیا گیا وزن آپ کے اور آپ کے خاندان کے لیے وبال بن جائے گا کیونکہ جب آپ کا مزاج اور طبیعت ہی ٹھیک نہیں ہوگی تو دوسروں سے تعلقات یقیناً" خراب ہوں گے۔ اس کے علاوہ اس طرح کم کیا گیا وزن ایک بار پھر بڑھ جاتا ہے اور بڑھتا ہی چلا جاتا ہے۔

اب ہم ذیل میں دن بھر یعنی تین وقت کی خوراک کا ایک میزانیہ پیش کرتے ہیں۔ یہ متوازن خوراک ہوگی اور اس خوراک میں وہ چیزیں شامل کی گئی ہیں جو بڑی آسانی سے ہمیں مل جاتی ہیں۔ تاہم آپ کی آسانی کے لیے متوازن غذا دو گروپوں میں تقسیم کر دی گئی ہے۔ یعنی الف اور ب' آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ آپ کس گروپ میں ہیں۔

الف:

سنگترہ' مالٹا' نصف گریپ فروٹ' بغیر چینی کے لیمن جوس' آدھا تربوز' ٹماٹر کا جوس۔

ب:

گوبھی' گاجر' پالک' ہری مرچ' سلاد۔

ذیل کے دو گروپ یعنی ج اور د میں سے آپ اپنے لیے ایک گروپ چن لیں۔

ج:

انڈے کی زردی' سلاد' آئل' سرکہ' مرکب ایک ایک چمچ۔

د:

ایک آلو' نصف کپ ابلے ہوئے چاول' نصف کپ مٹر' ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا اور ایک کپ پکی ہوئی سویاں۔

ر:

چوزہ' مچھلی کا گوشت' گردہ' جگر' انڈے دو عدد' اور پنیر۔

س:

سفید مچھلی' شیل مچھلی' دو انڈے' پنیر۔

گروپ ر اور س' میں اگر سخت پنیر ہو تو ایک اونس بکرے کی ران اور تراوٹ مچھلی بھی کھا سکتے ہیں۔ تاہم اس بات کا خیال رکھیں کہ شکم سیر ہو کر کھانے سے یہ بہتر ہے کہ تھوڑی سی بھوک باقی رکھیں۔

سحری میں

مشین سے سکمڈ کیا ہوا دودھ ایک بڑا گلاس' خشک دودھ پون گلاس۔

تاہم گروپ ط میں سے آپ جتنا چاہیں کھا پی سکتے ہیں۔

ط:

سبزی، چھوٹی گوبھی، کرم کلہ، کرفس، کاسنی، کھیرا، ککڑی، مٹر، پالک، مغز، کھمب، پارسلے، ٹماٹر، شلجم، بلیک کافی، سوڈا واٹر، شوربہ، یخنی، چائے بغیر دودھ کے۔

پھلوں اور قدرتی غذاؤں کی اہمیت

انسانی صحت کے لیے حیاتین اور معدنی نمکیات بے حد ضروری ہیں اور لازمی بھی۔ جب کہ پھلوں، سبزیوں اور دیگر قدرتی غذاؤں میں حیاتین اور معدنیات کی اتنی وافر مقدار موجود ہوتی ہے کہ ان کی موجودگی میں آپ کو ادویات اور اطبا کی ضرورت نہیں رہتی، قدرت ہماری سب سے بڑی معالج ہے۔

یوں بھی اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بعض حیاتین کی جسم میں بیماری کے عالم میں بھی حاصل کرنے کی صلاحیت موجود نہیں رہتی اور اگر ضرورت سے زیادہ ان حیاتین کو استعمال کیا جائے تو زہر خوانی کی سی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ کچھ حیاتین جسم ذخیرہ نہیں کرتا بلکہ بغیر فائدہ حاصل کیے خارج کر دیتا ہے۔ متوازن غذا کے استعمال سے ہمیں اس خطرے سے بے فکر رہنا چاہیے۔ جب اعتدال کی حد تک ہر غذا کا استعمال کیا جائے تو جسم اپنی ضرورت کے مطابق حیاتین حاصل کرتا رہتا ہے۔ ہم یہاں انسانی جسم کے لیے ضروری وٹامن و معدنیات کے

خواص و افعال درج کر رہے ہیں۔

وٹامن اے (الف)

دانتوں، آنکھوں، منہ، جلد، حلق، ناک، اعصاب، ہڈیوں اور جسم کی لعابی جھلی کی حفاظت کرتا ہے۔ اس میں قوت مدافعت ہوتی ہے۔ بچوں کی بالیدگی اور نمود کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ یہ مکھن، جگر، سبز اور زیرِ زمین پیدا ہونے والی سبزیوں میں موجود ہوتی ہے۔

وٹامن بی 1 (ب)

غذا کو ہضم کر کے بھوک لگاتی ہے۔ دوران خون کا نظام درست رکھتی ہے اور دل کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ذکاوت حس اور تکان سے محفوظ کرتی ہے۔ گوشت، روٹی، گندم، سبزیوں اور پھلوں میں موجود ہے۔ پکانے سے یہ بہت جلد ضائع ہو جاتی ہے۔

وٹامن بی 2 (ب)

جلد، بالوں، اعصاب، ہونٹوں اور زبان کی حفاظت کرتی ہے۔ بچوں کی نشوونما میں اس کی کمی رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ یہ جگر، گوشت، اور دودھ میں موجود ہوتی ہے۔

وٹامن بی 6 (ب)

آنتوں، دل، عضلات، خون، اعصاب اور جلد کی حفاظت کے

خواص و افعال درج کر رہے ہیں۔

وٹامن اے (الف)

دانتوں، آنکھوں، منہ، جلد، حلق، ناک، اعصاب، ہڈیوں اور جسم کی لعابی جھلی کی حفاظت کرتا ہے۔ اس میں قوت مدافعت ہوتی ہے۔ بچوں کی بالیدگی اور نمود کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ یہ مکھن، جگر، سبز اور زیرِ زمین پیدا ہونے والی سبزیوں میں موجود ہوتی ہے۔

وٹامن بی 1 (ب)

غذا کو ہضم کر کے بھوک لگاتی ہے۔ دوران خون کا نظام درست رکھتی ہے اور دل کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ذکاوت حس اور تکان سے محفوظ کرتی ہے۔ گوشت، روٹی، گندم، سبزیوں اور پھلوں میں موجود ہے۔ پکانے سے یہ بہت جلد ضائع ہو جاتی ہے۔

وٹامن بی 2 (ب)

جلد، بالوں، اعصاب، ہونٹوں اور زبان کی حفاظت کرتی ہے۔ بچوں کی نشوونما میں اس کی کمی رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ یہ جگر، گوشت، اور دودھ میں موجود ہوتی ہے۔

وٹامن بی 6 (ب)

آنتوں، دل، عضلات، خون، اعصاب اور جلد کی حفاظت کے

لیے دوسری وٹامن کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے۔ پروٹین اور چربی کو جزو بدن بناتی ہے۔ بچوں کی پرورش کے لیے بے حد ضروری ہے۔ دالوں' اناج' خمیز اور دیگر اکثر غذاؤں' سبزیوں اور پھلوں میں موجود ہوتی ہے۔

وٹامن بی 12 (ب)

یہ خلیات' خون کے سرخ ذرات' اعصابی نظام کی نشوونما کرتی ہے اور مقوی وٹامن میں سے ہے۔ قلت خون سے محفوظ رکھتی ہے۔ گوشت' جگر' دودھ' انڈوں اور مچھلی وغیرہ میں موجود ہوتی ہے۔

وٹامن سی (ج)

انفلوئنزا' نزلہ' زکام میں مفید ہے۔ عمومی تحفظ دیتی ہے۔ عضلات' خون و دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے ضروری ہے۔ زخم اس کی غیر موجودگی میں نہیں بھرتے اور یہ جسم میں قیام بھی نہیں کرتی۔ اس کے لیے اس کا ہر روز کھانا ضروری ہے۔ اس کی کمی سے انسان کام کرتے ہوئے جلد تھک جاتا ہے۔ پکانے سے بہت جلد ضائع ہو جاتی ہے۔ سبزیوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں موجود ہے۔ سیاہ منقہ' کشمش' ترش اور رس دار پھلوں میں بہت زیادہ موجود ہوتی ہے۔

وٹامن ڈی (د)

شیرخوار اور نوعمر بچوں کی پرورش کے لیے بے حد اہم ہے۔
تکان اور عضلاتی کمزوری کے لیے مفید ہے۔ پولیو وغیرہ کی عدم موجودگی یا کمی کے باعث بچوں کو لاحق ہوتا ہے مگر شیرخوار بچوں کو ضرورت سے زیادہ نہیں دی جا سکتی۔ دودھ' اس کی مصنوعات' مکھن' انڈوں اور چربی میں موجود ہوتی ہے۔

وٹامن ای (ہ)

تناسل اور تولد کے نظام کی حفاظت کرتی ہے مگر اس کے اصل فوائد پر تحقیق ہو رہی ہے۔ یہ گندم اور دودھ میں موجود ہوتی ہے۔

پین ٹوتھنک ایسڈ

ہائیڈروجن' نائٹروجن' آکسیجن اور کاربن کا مرکب تیزاب ہے۔ وٹامن ب سے مل کر ہڈیوں' غدودوں' جلد' بالوں' خون' نظام ہضم' اور جسمانی پرورش میں معاون ہے۔ یہ اکثر جگر' دودھ' خمیر' دالوں اور گوشت وغیرہ میں موجود ہوتی ہے۔

نکوٹینک ایسڈ

غذا سے اخراج توانائی کے لیے اہم ہے۔ ہاتھ پاؤں' انگلیوں اور آنکھوں میں دوران خون کو درست رکھتا ہے۔ اس کی کمی اسہال

پیدا کرتی ہے اور بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ گوشت' روٹی'
گندم' آلو اور اناج میں موجود ہوتا ہے۔

کیلشیم

ہڈیاں بنانے اور ان کی پرورش افعال خون و عضلات کے
لیے ضروری ہے۔ بالغ مردوں سے زیادہ حاملہ عورتوں اور دودھ
پلانے والی عورتوں کو اس کی زیادہ ضرورت ہے۔ یہ نان' پنیر' دودھ'
گندم اور سبز ترکاریوں و پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔

پوٹاشیم

کھانے کے نمک کی مانند یہ جسم کے لیے ضروری ہے۔ یہ
خون اور عضلات کے ساتھ یکجان ہو جاتا ہے۔ اکثر غذاؤں میں یہ
موجود ہوتا ہے۔

فاسفورس

دانتوں اور ہڈیوں کے لیے کیلشیم کے ساتھ لازمی جزو ہے۔
جسم کے رقیق مادوں کو برقرار رکھنے میں اس کی موجودگی لازمی ہے۔
اکثر غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔

میگنیشیم

ہڈیوں اور دانتوں کو جزو بدن بنانے میں اہم کردار ادا کرتا

ہے۔ سب ہی غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔

فلورین

دانتوں اور ہڈیوں کے لیے لازی ہے۔ بعض جگہوں پر پینے کے پانی میں موجود ہوتا ہے۔ اکثر غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔

آیوڈین

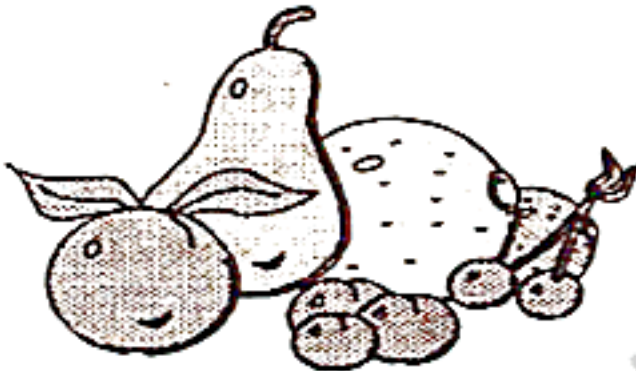
جسم میں صرف شدہ توانائی بحال رکھنے میں معاون ہے۔ مچھلی، سبزیوں اور پھلوں کے علاوہ پینے کے پانی میں بھی موجود ہوتی ہے۔

لوہا

خلیات خون کا لازی جزو ہے۔ اس کی کمی انیمیا کی بیماری پیدا کرتی ہے۔ گندم، گوشت، انڈوں، اناج، آلو اور سبزیوں میں موجود ہوتا ہے۔

تانبہ

خلیات خون میں لوہے کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ سبھی غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔

گندھک

جسم کے خلیاتی اعضا میں سے یہ بھی ایک ہے۔ یہ دوسرے غذائی اجزا کے ساتھ ملتا ہے۔ خصوصاً" پروٹین کے ساتھ ہوتا ہے۔

پر کشش نظر آیئے

آپ حسین نہیں ہیں۔

لیکن کیا ایسا ممکن ہے کہ کوئی حسین نہ ہو؟

قدرت نے ہر شے کو حسن سے نوازا ہے۔ صرف اس چھپے ہوئے حسن کو اجاگر کرنے کی ضرورت ہے۔ حسن کا دوسرا نام صحت ہے۔ اگر آپ کے چہرے پر صحت کی سرخی ہے' آپ کی آنکھوں میں چمک ہے' آپ کے دانت چمکدار ہیں' آپ کا جسم متناسب ہے تو آپ حسین ہیں اور یہ سب چیزیں تھوڑی سی محنت اور اپنی دیکھ بھال کے ذریعے آپ حاصل کر سکتے ہیں۔

عام طور پر گورا رنگ' بڑی بڑی آنکھیں' ستواں ناک' گھنے بال ہی حسن کا معیار سمجھے جاتے ہیں لیکن غور کریں' گورا رنگ تو ہے' مگر چہرے پر پیلاہٹ ہے' چھائیاں داغ دھبے ہیں' بڑی بڑی آنکھیں ہیں لیکن زرد اور چمک سے محروم ہیں۔ بال دراز اور گھنے ہیں لیکن

کھردرے اور بدرنگ ہیں تو اس صورت میں کوئی بھی آپ کو حسین نہیں کہے گا۔

اس کے برعکس آپ نے اکثر ایسی لڑکیوں کو دیکھا ہو گا جو بظاہر حسن کے کسی بھی معیار پر پوری نہیں اترتیں لیکن ہر ایک کی توجہ کا مرکز بن جاتی ہیں۔ غور کریں تو پتا چلے گا کہ ان کا رنگ سانولا ہے یا گورا لیکن جلد صاف شفاف' اور صحت مند ہے۔ بال گھنے نہیں لیکن چمکدار ہیں۔ آنکھیں چھوٹی ہیں لیکن روشن' جسم نہ موٹا ہے نہ دبلا' بہت زیادہ دبلا اور بہت زیادہ موٹا جسم دونوں صحت کے دشمن ہیں۔

وزن

انسان کی جسامت شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بہت موٹے اور بہت دبلے انسان کی شخصیت دلکش نہیں ہو گی۔ موٹاپے یا لاغرپن سے شخصیت کی عادات و اطورا کے بارے میں اندازے قائم کیے جا سکتے ہیں مثلاً" کمزور خواتین کے بارے میں یہ اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ وہ یقیناً" بدمزاج' زودرنج اور چڑچڑی ہوں گی اور ان سے نباہ کرنا ایک مشکل کام ہو گا۔ کمزوری کی وجہ سے وہ اپنا کام پوری توجہ اور تیزی سے نہیں کر سکتیں۔ موٹے لوگوں کے بارے میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ انہیں کھانے پینے کا بہت شوق ہے۔ اپنا وزن متوازن رکھنے کے

لئے ضروری ہے کہ صحت پر توجہ دی جائے۔

ذیابیطس، دل اور گردے کی بیماریاں زیادہ وزن کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ زیادہ وزن ہونے کی وجہ یہ ہے کہ عورتیں زیادہ چکنائی کی چیزیں استعمال کرتی ہیں جب کہ محنت طلب کام اور ورزش نہیں کرتیں۔ چنانچہ فاضل چربی ان کے جسم میں جمع ہو کر موٹاپے کا باعث بنتی ہے اور زیادہ موٹاپا جسم کی زیادہ بے آرامی اور تھکن کا باعث بھی بنتا ہے۔

بعض لوگوں کو یہ شکایت بھی ہوتی ہے کہ ڈائٹنگ کے باوجود ان کے موٹاپے میں کمی واقع نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ مرغن چیزیں اور پھل فروٹ کا استعمال کرتے ہیں اور ورزش بھی نہیں کرتے۔ پھر ان کو ڈائٹنگ سے کیسے فائدہ ہو سکتا ہے۔

وزن کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

- وزن کم کرنے سے پہلے کسی اچھے ڈاکٹر سے جسمانی معائنہ کرائیں۔ یہ وزن کی زیادتی کسی مہلک بیماری کا پیش خیمہ نہ ہو۔
- عمر اور قد کے لحاظ سے فالتو وزن کو ذہن نشین کر لیں اور اس کو کم کرنے کے لیے ایک مقدار مقرر کر لیں۔ وزن کو آہستہ آہستہ کم کریں۔ ہفتے میں ایک یا آدھا پونڈ وزن کم کرنا مناسب ہے۔
- ایسی غذا استعمال کریں جس سے پوری غذائیت حاصل ہو لیکن وزن نہ بڑھے۔

- ہر روز مناسب ورزش کریں۔
- دن میں تین دفعہ کھانا کھائیں' درمیانی وقفے میں دوسری کوئی چیز نہ کھائیں۔
- ہر ہفتے اپنا وزن کرائیں اور اس بات کا اندازہ لگائیں کہ کس رفتار سے آپ کا وزن کم ہو رہا ہے۔

غذا جسم کا لازمی جزو ہے۔ یہ جسم میں توانائی پیدا کر دیتی ہے اور اندرونی مشین کو کام کرنے کے لیے قوت فراہم کرتی ہے لیکن غذا جسم میں اتنی ہی کام آتی ہے' جتنی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ فالتو غذا چربی کی صورت میں جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔ اس لیے آپ کم مقدار میں کھانا کھائیں۔

یہ وہ اصول ہیں جن کے ذریعے وزن کو کم یا زیادہ کیا جا سکتا ہے۔ ایک مرد کو روزانہ تین ہزار کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک عورت کو روزانہ دو ہزار کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اگر وزن زیادہ ہو تو ان کیلوریز کو کم کر دینا چاہیے۔

اگر وزن تھوڑا کم کرنا ہو تو زیادہ گھی' مٹھائی' چکنی تلی ہوئی اشیا سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دوا کے طور پر وٹامن اے' ڈی' سی کیپسول ایک ماہ تک استعمال کریں۔ روزمرہ خوراک میں مندرجہ ذیل اشیا شامل کریں کیونکہ غذا کی کمی کے باوجود جسم کو ضرورت کے لحاظ سے توانائی کی مقدار ملنی چاہیے۔

اگر دودھ کا استعمال کیا جا رہا ہو تو اس کی جگہ مچھلی کا تیل استعمال کریں۔ ایک انڈا' ٹماٹر کا رس' کوئی ایک پھل' تھوڑا سا مکھن' کچن ترکاری مثلاً" گاجر' سلاد' چقندر وغیرہ' مچھلی یا گوشت کی ایک بوٹی' پانچ چھ گلاس پانی۔

اگر وزن زیادہ بڑھ گیا ہو تو اس کے لیے کافی محنت اور مستقل مزاجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ وزن گھٹانے کے لیے مندرجہ ذیل پروگرام پر عمل کریں۔

ناشتہ

ڈبل روٹی کا ایک توس بغیر مکھن یا جام کے' ایک انڈا ابلا ہوا اور چائے کی ایک پیالی بغیر چینی کے' دس بجے کے قریب کوئی پھل مثلاً" ایک سیب یا تین چار مالٹے' کینو وغیرہ یا ایک گلاس کسی تازہ پھل کا رس۔

دوپہر کا کھانا

سلاد' کھیرے' کچی سبزیاں' ٹماٹر زیادہ استعمال کریں۔ بغیر گھی سے پکی ہوئی سبزیاں' گوشت تین بوٹیاں یا کلیجی' مرغی یا مچھلی کا ایک ٹکڑا' دالیں بغیر بگھار کے' ایک چھوٹے سائز کی چپاتی بغیر چھنے ہوئے آٹے کی۔

مندرجہ بالا اشیا میں سے سلاد' ٹماٹر' کھیرے وغیرہ روزانہ

استعمال کریں۔ شام کو بغیر چینی کی ایک پیالی چائے۔

رات کا کھانا

گوشت کی دو بوٹیاں یا تھوڑی سی ابلی ہوئی سبزی یا دو عدد کباب۔ آدھی چپاتی یا ایک ڈبل روٹی کا توس۔

رات کو سونے سے پہلے ایک پیالی گرم دودھ بغیر چینی کے پئیں۔ صبح نہار منہ آدھا لیموں ایک گلاس پانی میں ڈال کر بغیر چینی کے پئیں۔

چاول، میدہ، نشاستہ والی چیزیں، گوبھی، آلو، گھی، مکھن، مٹھائیاں، میٹھی چیزیں، چینی، تلی ہوئی چکنی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

اس کے علاوہ صبح باقاعدگی سے سیر کریں۔ رات کو کھانے کے بعد کم از کم ایک میل پیدل چلیں۔ روزانہ صبح و شام رسی کودا کریں۔

اس پروگرام پر عمل کر کے ہر ماہ پانچ پاؤنڈ تک وزن کم ہو گا۔ ملٹی وٹامنز کی ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو کھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

مختلف قسم کی ڈائیٹ

فاقہ ڈائیٹ

یہ سادہ سی فاقہ ڈائیٹ ہے جس سے آپ اپنا وزن تین سے پانچ پونڈ تک کم کر سکتے ہیں۔ اس میں آپ نے کوئی ٹھوس غذا نہیں کھانی اور مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا ہے۔

- پانی آٹھ گلاس یا اس سے زائد استعمال کریں۔
- کافی، چائے، دودھ وغیرہ استعمال کریں۔
- کھارا سوڈا سادہ یا سکرین والا استعمال کریں۔
- ملٹی وٹامن ایک یا دو گولی روزانہ استعمال کریں۔

اگر آپ دو یا تین بار سے زیادہ اس ڈائیٹ کو استعمال کرنا چاہیں تو کسی ڈاکٹر کی زیر نگرانی اسے استعمال کریں۔ ویسے تو ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ اس سے وزن بھی کم ہوتا ہے اور کسی دوسرے قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں ہوتا پھر بھی احتیاط ضروری ہے۔

دودھ کی ڈائیٹ

دودھ ابال کر رکھ لیں۔ پھر اس کی تمام بالائی اتار دیں۔ دن میں جب بھی آپ کو بھوک لگے یہ دودھ استعمال کریں۔ صرف دودھ ہی پینا ہے اور کچھ نہیں کھانا۔ چینی بالکل ترک کر دیں البتہ سکرین استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک گولی وٹامن کی بہت ضروری ہے اور پانی کے کم از کم آٹھ گلاس' ضرور استعمال کریں۔ کافی چائے' کھارا سوڈا استعمال کر سکتے ہیں۔ بغیر چینی کے' اس سے آپ کا وزن چند دنوں میں ہی کم ہونا شروع ہو جائے گا۔

بھنے ہوئے آلو اور دودھ کی ڈائیٹ

دن بھر میں صرف ایک آلو جو کہ آگ یا راکھ میں پکایا گیا ہو' چھ گلاس دودھ' کریم نکلا ہوا استعمال کریں۔ پانی کے آٹھ گلاس بھی ضروری ہیں۔

اس ڈائیٹ کے ماہر ایک امریکی ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ اس ڈائیٹ کو استعمال کرنے والے تمام حضرات نہ صرف بہترین صحت کے مالک رہے بلکہ انہوں نے اپنا ڈھیروں وزن بھی کم کیا۔ وہ حسین اور دلکش ہو گئے۔ ان میں کوئی خامی پیدا نہ ہوئی۔ وہ پہلے سے بھی بہتر صحت کے مالک بن گئے۔

تک اسی حالت میں رہیں۔ پھر واپس پہلی حالت پر آ جائیں۔ یہ ورزش دس مرتبہ کریں۔

○ فرش پر اس طرح کھڑے ہوں کہ دایاں پاؤں بائیں پاؤں سے تقریباً" دو فٹ پیچھے ہو۔ اب بائیں گھٹنے میں خم پیدا کرتے ہوئے دونوں ہاتھ گھٹنوں پر جما دیں۔ اب دائیں پاؤں کی ایڑی زمین سے اٹھائیں۔ دس سیکنڈ کے بعد ایڑی کو واپس فرش پر رکھ دیں۔ دو سیکنڈ کے بعد پھر دہرائیں۔ باری باری دونوں ٹانگوں کے ساتھ یہ ورزش دہرائیں۔

○ دونوں ٹانگوں کو اپنے سامنے پھیلاتے ہوئے فرش پر پیٹھ کے بل بیٹھ جائیں۔ دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ اب آہستہ آہستہ ہاتھوں سے پیروں کے پنجوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ یہاں تک کہ آپ کا ماتھا گھٹنوں سے چھونے لگے۔ دس سیکنڈ کے بعد سر کو اٹھائیں اور آہستہ آہستہ کمر سیدھی کر کے سابقہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ دس مرتبہ یہ ورزش کریں۔

○ پیٹھ کے بل فرش پر بیٹھتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو دائیں بائیں ممکنہ حد تک پھیلا لیں اب آہستہ آہستہ جھکتے ہوئے دایاں کان دائیں گھٹنے کے اوپر لے آئیں۔ دس سیکنڈ کے بعد سیدھے ہو کر بیٹھیں اور پھر بائیں کان سے بایاں گھٹنا چھوئیں۔ پانچ مرتبہ یہ ورزش کریں۔

انگلینڈ کے ایک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں نے اس ڈائیٹ کو موٹاپا کم کرنے کے لیے اور صحت کو بحال رکھنے کے لیے بہترین پایا ہے۔

پھلوں کی ڈائیٹ

اگر آپ کو پھل بہت پسند ہیں تو پھلوں میں بھی قدرت نے ہر قسم کی صلاحیت رکھی ہے۔ ان کے ذریعے بھی وزن میں تیزی سے کمی کی جا سکتی ہے۔ ہم آپ کو پھلوں کی ڈائیٹ بتاتے ہیں۔

ناشتہ

ایک پورا مالٹا یا سنگترہ یا دو آلو بخارے یا آدھا چکوترا۔

دوپہر

ایک چھوٹا خربوزہ یا بڑے خربوزے کی ایک بڑی پھانک بمعہ تربوز کی ایک بڑی پھانک۔

چار بجے شام

ایک عدد آڑو یا اس کے برابر حراروں کا کوئی دوسرا من پسند پھل۔

رات کا کھانا

ناشپاتی ایک عدد' مالٹا یا سنگترہ یا کینو ایک عدد' سیب ایک عدد' آلو بخارا ایک عدد۔ (رات کے کھانے میں اوپر دیے گئے پھلوں میں سے چار استعمال کریں۔)

رات سونے سے پہلے

سیب ایک عدد۔

ہدایات

- چائے' کافی' دودھ اور چینی کے بغیر پی سکتے ہیں۔ جتنا جی چاہے کھارا سوڈا بھی پی سکتے ہیں۔
- اس ڈائیٹ پر آپ صرف 250 کیلوریز روزانہ استعمال میں لائیں گے۔
- چونکہ یہ پھل کی ڈائیٹ ہے اس لیے اس کے ساتھ کوئی دوسری چیز استعمال کرنے کی اجازت نہیں۔
- کسی قسم کا سلاد استعمال نہیں کر سکتے۔ البتہ ان حراروں کے برابر مقدار میں کوئی دوسرا پھل استعمال کر سکتے ہیں۔

صرف جوس کی ڈائیٹ

یہ ڈائیٹ پورے یورپ میں بہت مقبول ہے' خاص طور پر ان لوگوں میں جو صرف ایک ہفتے میں اپنا بہت سا وزن کم کرنا چاہتے ہیں۔ اس ڈائیٹ میں آپ تازہ سبزی اور پھلوں کا رس استعمال کریں۔

دس دس اونس کے آٹھ گلاس آپ دن بھر میں استعمال کر سکتے ہیں۔

ہدایات

- چینی اور نمک استعمال کرنے کی قطعاً اجازت نہیں۔ اگر چاہیں تو سو ئیٹیکس یعنی سکرین استعمال کر سکتے ہیں۔
- پانی کے کم از کم آٹھ گلاس روزانہ ضرور استعمال کریں۔
- چائے، کافی، کھارا سوڈا جتنا جی چاہے استعمال کریں لیکن چینی اور دودھ کے بغیر۔
- وٹامن کی صرف ایک گولی روزانہ استعمال کریں۔

صرف دہی کی ڈائیٹ

یہ بہت ہی خوشگوار اور زود اثر ڈائیٹ ہے۔ اس کے استعمال سے وزن میں جلد کمی ہو جاتی ہے۔ ایک کپ سادہ دہی جس میں بالائی بالکل نہ ہو، دن بھر میں پانچ یا چھ مرتبہ استعمال کریں۔ چونکہ ایک کپ میں تقریباً ایک سو بیس حرارے ہوتے ہیں۔ اس لیے چھ، سات سو کے درمیان روزانہ ضرورت کے لیے پانچ چھ کپ تجویز کیے گئے ہیں۔

ہدایات

اگر کبھی قبض ہو تو ملک آف میگنیشیا استعمال کریں۔ وٹامن کی ایک گولی روزانہ کھانا مت بھولیں۔ باقی وہی ہدایت ہے کہ چائے، کافی، کھارا سوڈا بغیر دودھ اور چینی کے استعمال کریں۔

چاولوں کی ڈائیٹ

یہ ڈائیٹ ابلے ہوئے چاولوں کی ہے جس میں نمک بالکل استعمال نہیں کیا جاتا۔ یہ بنیادی طور پر ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے ایجاد کی گئی تھی لیکن تجربے سے یہ ثابت ہوا کہ یہ وزن بھی بہت تیزی سے کم کرتی ہے۔ اگرچہ اس ڈائیٹ میں موٹے حضرات کو دو ہزار حراروں کی اجازت دی گئی ہے مگر پھر بھی ان کا وزن کم ہوتا ہے۔ اکثر ایک ہی طرز کی ڈائیٹ کھانے سے کھانے والا جلد اکتانے کی وجہ سے اسے کم استعمال کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے اسے بہت مفید پایا گیا ہے۔

صرف ابلے ہوئے چاول استعمال کریں جن میں روزانہ دو ہزار تک حرارے استعمال ہوتے ہیں۔

ہدایات

- پانی جس قدر بھی ہو سکے استعمال کریں۔
- نمک کسی بھی صورت میں استعمال مت کریں۔
- ایک یا دو گولی وٹامن ضرور کھائیے۔
- چائے' کافی' کھارا سوڈا' بغیر چینی اور دودھ کے استعمال کریں۔

چاول اور سبزی کی ڈائیٹ

فروٹ جوس، آٹھ اونس یا ایک کپ، کوئی موسمی پھل، ایک پاؤ، کوئی سی سبزی، ایک کپ، چاول ابلے ہوئے آدھ پاؤ۔

ہدایات

- نمک بالکل استعمال نہ کریں البتہ مرچ یا رائی استعمال کر سکتے ہیں۔
- دن میں پانچ چھ بار دہرائیں۔
- اسی طرح اگر آپ چاہیں تو اس میں آدھ پاؤ گوشت یا مچھلی بغیر چربی کے استعمال کر کے گوشت کھانے کا ذائقہ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

گھی اور چربی سمیت گوشت کی ڈائیٹ

ناشتہ

انڈے دو عدد، گھی یا مکھن میں حسب پسند بنا کر استعمال کریں۔ بالائی یا بازاری کریم ڈال کر، البتہ دودھ اور چینی کی اجازت نہیں ہے۔ چینی کی جگہ سکرین استعمال کریں۔ سلاد ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔

دوپہر کا کھانا

ایک پاؤ مچھلی، تیل یا گھی میں تلی ہوئی، چائے، کافی کریم اور

سو ٹیکس کے ساتھ۔

رات کا کھانا

ایک پاؤ گوشت گھی یا مکھن میں پکا کر' سلاد کے پتے اور ٹماٹر ہدایت کے ساتھ۔

رات کو سوتے وقت اگر بھوک لگے تو گوشت کی ایک دو بوٹیاں یا ابلا ہوا انڈا کھا سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا ڈائیٹ میں آپ ہر قسم کا گوشت چربی والا یا گھی اور مکھن میں پکا ہوا جیسا آپ پسند کریں' استعمال کر سکتے ہیں۔ گوشت میں جو چربی ہوتی ہے اس کے سمیت ہی پکائیے اور حسب پسند گھی یا تیل میں تل کر فرائی کر کے استعمال کریں۔

اس ڈائیٹ میں بھی بالائی یا کریم دن بھر میں دو چمچ کی اجازت ہے۔ خوب پانی پیجیے' سکرین ڈال کر چائے اور کافی استعمال کریں۔ دودھ استعمال نہیں کر سکتے۔ سلاد کے پتے اور ٹماٹر بھی لے سکتے ہیں۔ کسی قسم کے اناج اور نشاستہ دار اشیا کی اجازت نہیں۔ پھل اور سبزی' اچار اور چٹنی کی بھی اجازت نہیں ہے۔

مزید ہدایات

- نمک اگر ہو سکے تو بالکل استعمال نہ کریں' ورنہ بہت ہی کم۔
- پانی کے آٹھ گلاس استعمال کریں' اگر ہو سکے تو زیادہ

استعمال کریں۔ اگر آپ نے پانی کم استعمال کیا تو آپ جسمانی تھکاوٹ محسوس کریں گے۔

- اگرچہ گھی، مکھن کی اجازت ہے لیکن مناسب یہ ہے کہ پکانے کا تیل استعمال کریں۔
- اگر آپ کو کبھی قبض ہو جائے تو معمولی قسم کا جلاب استعمال کریں۔
- باقاعدگی سے روزانہ آدھ گھنٹہ ورزش کریں۔ اگر ورزش نہ کرنا چاہیں تو روزانہ آدھ گھنٹہ تیز تیز چلیں۔
- روزانہ آٹھ گھنٹے سے زیادہ نیند نہیں ہونی چاہئے۔
- وٹامن کی ایک گولی روزانہ ضرور لیں۔

وزن کم کرنے کے لئے مفید مشورے

کم نیند اور زیادہ چلنا پھرنا

اگر آپ چوبیس گھنٹوں میں سے کل آٹھ گھنٹے نیند کے لیے وقف کر دیں تو آپ کے دبلے پتلے رہنے اور اپنے آئیڈیل وزن کو برقرار رکھنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ مصروف رہنے، کام کاج کرنے، سیر کرنے یا بھاگ دوڑ سے یا کوئی کھیل کھیلنے سے دبلے ہونے کی کوشش میں بہت مدد ملتی ہے کیونکہ آپ جو کھاتے ہیں، اسے جسم کے بینک میں

جمع کرتے جاتے ہیں۔ پھر کام کاج کے ذریعے اس بنک میں سے حسب ضرورت کیلوریز نکال لیتے ہیں۔ اگر آپ زیادہ کیلوریز اپنے بنک میں جمع کرتے ہیں اور نکالتے کم ہیں تو باقی حرارے آپ چربی اور موٹاپے کے کھاتے میں ڈال دیتے ہیں۔ اگر آپ مناسب کیلوریز بنک میں جمع کریں گے اور اس حساب سے انہیں استعمال نہیں کریں گے تو آپ کے موٹا ہونے کا کوئی چانس نہیں۔

آہستہ کھایئے

آہستہ آہستہ کھانے سے آپ تھوڑا کھانا کھا کر ہی سیر ہو جائیں گے۔ اپنی خوراک کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں بانٹ کر استعمال کریں۔ آہستہ آہستہ اچھی طرح چبا چبا کر کھائیں اور اس کے بعد نگلیں' پانی اور مشروب وغیرہ بھی تیزی اور جلدی سے مت پئیں۔ اس طرح آپ کو احساس ہو گا کہ مشروب بہت زیادہ ہے۔ آپ کی تسکین تھوڑے سے ہی ہو جائے گی۔

بھوک کے بغیر مت کھائیں

جب تک آپ کو واقعی بھوک نہ ہو کسی کھانے والی چیز کے قریب مت جایئے اور نہ کچھ کھایئے۔ اس سے پہلے کہ آپ کے سامنے

کھانے کی کوئی چیز ہو' آپ خود سے سوال کیجئے کہ واقعی کیا آپ کو بھوک لگی ہے؟ اگر جواب انکار میں ہو تو مت کھائیے' اگر ہاں میں ہو تو پھر بھی تھوڑا کھائیے۔ اگر آپ اس وقت کھائیں گے جب آپ کو بھوک لگی ہو گی تو آپ ان حراروں سے بچ جائیں گے جو کہ آپ کے جسم میں داخل ہو کر موٹاپے کا باعث بن سکتے ہیں۔

اپنی پلیٹ میں کم کھانا ڈالیے

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اگر آپ کھانا کھاتے وقت اپنی پلیٹ میں کم کھانا ڈالیں گے تو آپ کو اپنی بھوک کی تسکین کے لیے زیادہ کھانے کی ترغیب نہ ہو گی اور آپ کم کھانا کھائیں گے۔ اس کے برعکس یہ بات بھی تجربے سے ثابت ہوتی ہے کہ اگر آپ اپنی ضرورت سے زیادہ کھانا اپنی پلیٹ میں ڈالیں گے تو بلاضرورت ہی وہ آپ کھا جائیں گے۔ یہ عملی طور پر بھی ثابت ہو چکا ہے کہ پلیٹ میں کم کھانا ڈالیں گے تو آپ کھائیں گے بھی کم۔

ہر کھانے سے پہلے

اپنا روزمرہ کا معمول اور قاعدہ بنا لیجئے کہ کھانا کھانے سے پہلے ایک کپ چائے یا پانی خوب جی بھر کر پی لیں۔ اس طرح آپ کو

پیٹ بھر جانے کا احساس ہو گا اور آپ کی بھوک بھی وہ نہیں رہے گی جو زیادہ کھانے پر آپ کو مجبور کرے گی۔

نمک کم کھائیے

نمک والی چیزوں کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں کیونکہ نمک کے زیادہ استعمال سے جسم میں پانی رک جاتا ہے۔ چونکہ نمک والا کھانا آپ کی کھانے کی ترغیب کو کم کرتا ہے جس کے نتیجے میں آپ کم کھانا استعمال کرتے ہیں۔

چینی مت استعمال کریں

چینی کے ایک چمچ میں اٹھارہ حرارے ہوتے ہیں۔ اگر آپ دن بھر میں چار کپ چائے یا کافی کے استعمال کرتے ہیں تو اس طرح آپ بہتر حرارے اپنی ضرورت سے زیادہ اپنے جسم کے بنک میں داخل کریں گے جو کہ چربی اور موٹاپے کا باعث بنیں گے۔ یہ مت سوچئے کہ چینی کم استعمال کرنے سے آپ کمزور ہو جائیں گے۔ قدرتی چینی جو آپ کی توانائی کے لیے ضروری ہے' آپ کی دیگر تمام خوراک جو آپ دن بھر میں استعمال کرتے ہیں' اس میں سے آپ اپنی ضرورت سے زیادہ وصول کر لیتے ہیں۔

سلاد زیادہ استعمال کریں

ڈائٹنگ اور وزن برقرار رکھنے کے ہر دو لمحوں میں آپ زیادہ سے زیادہ سلاد استعمال کریں۔ اس سے نہ صرف آپ کی بھوک کی شدت کم ہو گی بلکہ آپ کو مناسب مقدار میں حرارے بھی ملتے رہیں گے۔ انہیں خوراک کے ایک حصے کے طور پر استعمال کریں۔ بے وقت کھا کر بھی آپ اپنی بھوک کی ترغیب سے بچ سکتے ہیں اور آپ کا وزن بھی کسی صورت نہیں بڑھے گا۔

مکھن کا استعمال

مکھن، تیل، گھی مت استعمال کریں۔ اگر آپ کو ڈائیٹ کے دوران کھانے کی اجازت ہے تو پھر اسے ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔

حراروں کی بچت

وہ لوگ جن کا وزن بتدریج بڑھتا رہتا ہے مگر ان کو احساس نہیں ہوتا کہ ان کا وزن بڑھ رہا ہے اور جب انہیں پتہ چلتا ہے کہ ان کا وزن بڑھ رہا ہے، ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ صرف اپنی معمول کی خوراک میں تھوڑی بہت تبدیلی کر کے اپنا وزن کم کر لیں۔ انہیں

بہت زیادہ ڈائیٹ کرنے کی ضرورت نہیں۔ روزانہ استعمال کے حراروں میں سے صرف پچاس حرارے کم استعمال کریں تو یہ بڑی آسانی سے وزن کم ہو سکتا ہے۔ بالفرض آپ اگر اپنی روزانہ کی چینی میں سے صرف تین چمچ چینی کم استعمال کریں تو اس طرح آپ کا وزن سال بھر میں 502 پونڈ کم ہو جائے گا۔ اس طرح ثقیل اور حراروں سے بھرپور خوراک کم استعمال کر کے آپ اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔

کھانا بچالیں

آپ اپنا کھانا سامنے رکھ کر بیٹھے ہیں۔ آپ کی بھوک ختم ہو جاتی ہے تو طمع مت کیجئے' فوراً" کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں' اب جو کھانا آپ کی روزانہ حراروں کی مقدار سے بچ جائے اسے محفوظ کر لیں' دن میں جب کبھی بھوک لگے تو اسے استعمال کریں۔ اس طرح آپ دن بھر میں استعمال ہونے والے حراروں کی مقدار کو بھی پورا کر لیں گے اور آپ کا نظام ہضم بھی ٹھیک رہے گا۔ پیٹ پر غیرضروری بوجھ ڈالنا اچھا نہیں ہوتا۔ اس سے پیٹ کو مشقت زیادہ کرنی پڑتی ہے جس کی وجہ سے آپ کے جسم پر منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

جب کسی کے ہاں مہمان ہوں

اپنے میزبان سے یہ کہتے ہوئے ہرگز ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں

کہ میں ڈائٹنگ پر ہوں۔ صاف کہہ دیجیے کہ میں کھانا زیادہ نہیں کھا سکتا۔ اس سے غیر ضروری حراروں کی مقدار جو آپ کے جسمانی توازن اور ڈائٹنگ کے تسلسل پر اثر انداز ہو سکتی ہے' اس سے پرہیز ہو جائے گا اور آپ اپنی ڈائٹنگ میں توازن برقرار رکھ سکیں گے۔ اگر بہت زیادہ مجبوری ہو تو میٹھے کی جگہ کوئی موسمی پھل جو آپ کے حراروں کی مقدار پر اثر انداز نہیں ہوں' وہ لے سکتے ہیں یا پھر کسٹرڈ یا جیلی وغیرہ کا استعمال کریں۔

کھانا دوبارہ مت لیں

یہ بھی وزن برقرار رکھنے کا ایک عمدہ نسخہ ہے۔ جب بھی آپ ایک مرتبہ اپنی ضرورت کے مطابق کھانا پلیٹ میں ڈال لیں تو پھر اسی کھانے کو آہستہ آہستہ چبا چبا کر مزے سے کھائیے۔ یہ مت کیجیے کہ وہ جلدی جلدی ختم کر لیں اور پلیٹ خالی ہوتے ہی دوبارہ بھر لیں۔ یاد رکھیے وزن بڑھنے کے سلسلے میں یہ بہت بری عادت ہے۔ اس لیے آپ بہت محتاط رہیں۔ کوئی سی بھی پلیٹ خالی ہونے کے بعد دوبارہ مت بھریے۔ اس سے آپ کو اپنا مقصد حاصل نہ ہو گا۔

پابندی کیجیے

وقت سے پہلے اس بات کا فیصلہ کیجیے کہ آپ نے کیا اور کتنا

کھانا ہے۔ اگر آپ بسکٹ اور چائے کا استعمال کر رہے ہوں تو چائے کے ساتھ ایک یا دو بسکٹ پلیٹ میں رکھیں اور ساتھ ہی اپنا ارادہ مضبوط کر لیجیے کہ ہم نے بس یہی کھانا ہے۔ باقی بسکٹ بہت دور رکھ دیں کیونکہ سامنے رکھی چیز کو کھانے کو دل مچلتا رہتا ہے۔ اس لیے احتیاط کیجئے کہ کھانے کی بہت چیزیں آپ کے سامنے نہ آئیں' صرف اپنی ضرورت کو پیش نظر رکھیں۔

چیونگم کا ایک فائدہ

کھانے کے وقفے کے دوران اگر آپ کی بھوک زیادہ ہو جائے تو ایک چیونگم منہ میں ڈال لیں یہ بھوک کی شدت کو کم کر دے گی اور اس سے بھوک کو کنٹرول کرنے میں بہت مدد ملے گی لیکن اس بات کا خیال رکھیے کہ چیونگم زیادہ نہیں کھانی چاہئے۔ ایک ٹکڑا جو آپ منہ میں ڈالیں گے' وہی چباتے رہیں' یہاں تک کہ آپ کی بھوک کا احساس مٹ جائے۔

ٹافی کا استعمال

بعض لوگ بھوک کی شدت کو کم کرنے کے لیے ٹافی کھا کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی ٹھیک ہے بشرطیکہ آپ چھوٹا سا ٹکڑا کھا کر

ہاتھ روک لیں اور دن بھر میں ایک یا دو بار سے زیادہ نہ کھائیں۔

کیلوریز کی ڈائری

یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ نے دن بھر حرارون کی کتنی مقدار کھائی ہے اور آپ کو اپنے جسم اور قد کی مناسبت سے کتنی ضرورت تھی، آیا آپ نے اس سے زیادہ تو استعمال نہیں کیے، نوٹ بک پر روزانہ جو آپ کھائیں، اس کو لکھتے جائیں، جب شام کو اس کا حساب لگائیں تو خودبخود آپ کو احساس ہو گا کہ آپ نے کتنا اور کیا کچھ استعمال کیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی صبح اٹھ کر اپنا وزن نوٹ کرنا مت بھولیے۔ اس طرح آپ کو وزن کی کمی بیشی کا بھی اندازہ ہوتا رہے گا۔

بغیر کیلوریز کی چیزیں

ان تمام اشیا کی فہرست ذہن میں رکھیں جن میں یا تو حرارے بالکل نہیں ہوتے یا پھر ہوتے ہیں تو بہت کم۔ جب کبھی آپ کو بھوک لگے اور خواہش بڑھ جائے تو ایسی چیزیں استعمال کیا کریں جن کی فہرست آپ کے پاس ہو۔ اگر آپ کوئی ایسی ڈائیٹ کر رہے ہوں جن میں ان چیزوں کی اجازت نہیں تو پھر یہ ہرگز استعمال نہ کریں لیکن جب

وہ ڈائیٹ استعمال کر کے اپنا آئیڈیل وزن حاصل کر لیں تو پھر استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ بغیر حراروں کی چیزوں میں درج ذیل چیزیں شامل ہیں۔

سوپ' مرچیں اور تمام مسالے' لیموں اور لیموں کا رس' کھارا سوڈا بغیر چینی کے' چائے' کافی' بغیر دودھ' کریم اور چینی کے۔

کم حراروں والی سبزیاں

بہت سی عمدہ غذائیں ایسی ہیں جن کو آپ زیادہ مقدار میں استعمال کریں بھی تو کوئی حرج نہیں۔ آپ کا وزن بڑھنے نہ پائے گا لیکن اگر کسی ڈائیٹ پر ان کی ممانعت ہے تو پھر کبھی استعمال نہ کریں لیکن جب آپ اپنا وزن گھٹائیں تو پھر ان چیزوں سے استفادہ کریں۔

بند گوبھی' پھول گوبھی' کھیرا' سلاد کے پتے' سبز مرچیں' سرخ مرچیں' پالک' چھوٹی لال مولی۔ ان میں حرارے بہت کم' یا نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ کچھ سبزیاں ایسی ہوتی ہیں جن میں ان سے کچھ زیادہ حرارے ہوتے ہیں مثلاً" چقندر' گاجریں' ٹماٹر' شلجم اور کچھ میں ان سے زیادہ حرارے ہوتے ہیں مثلاً" مٹر' حلوہ کدو اور پیاز۔

دودھ' دہی وغیرہ

بالائی' کریم نکلا ہوا دودھ آپ کے وزن کو کم کرنے میں بہت

مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ بغیر کریم نکالے دودھ سے اس دودھ میں حراروں کی مقدار بہت کم ہو گی' لہٰذا یہ آپ کا وزن کم کرنے کی رفتار کو تیز تر بنانے میں معاون ہو گا۔ اگر آپ دہی یا لسی وغیرہ استعمال کرنا چاہیں تو اسی طرح کا دودھ جس میں سے کریم' بالائی وغیرہ اتری ہوئی ہو' استعمال کریں۔

ایک وقت کے کھانے پر ڈائیٹ

آپ جس وقت بھی ڈائیٹ شروع کریں آپ اپنے ذہن میں یہ بات نوٹ کر لیں کہ آپ نے صرف ایک وقت کے کھانے پر ڈائیٹ کرنی ہے۔ اس وقت آپ کے ذہن میں صرف اس وقت کے کھانے کا تصور ہونا چاہئے اور آپ دل میں یہ فیصلہ کر لیں کہ ایک وقت کی ڈائیٹ تو آپ کے لیے کچھ مشکل کام نہیں ہے۔ اس انداز سے سوچنے سے بہت جلد آپ ڈائٹنگ کے عادی ہو جائیں گے اور بخوشی اپنا آئیڈیل وزن حاصل کرنے تک اسے آسانی سے جاری رکھ سکیں گے۔

تصویر بنوالیں

ڈائٹنگ شروع کرنے سے پہلے اپنی تصویر بنوالیں۔ جب یہ تصویر بن گئی آپ اسے ہر وقت اپنے سامنے رکھیں گے' اس سے

فائدہ یہ ہوگا، ایک تو یہ کہ آپ تصویر سے اپنا موازنہ کر کے اور بھی جوش و خروش سے ثابت قدم ہو کر ڈائیٹ پر کاربند رہیں گے۔ دوسرا فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کے دل میں قدرتی طور پر دلکش اور اسمارٹ بننے کی خواہش پیدا ہوگی اور آپ اس کے لے زیادہ جذبے سے محنت کریں گے۔

زکام اور بخار کے دوران

پرانی کہاوت ہے کہ زکام میں زیادہ کھانے سے اور بخار میں فاقہ کرنے سے آرام آجاتا ہے، حالانکہ ایسا بالکل نہیں ہے۔ زکام میں اگر آپ معدے پر زیادہ بوجھ ڈالیں گے تو چونکہ معدہ پہلے ہی بیماری کی وجہ سے سست کام کر رہا ہوتا ہے، اس سے اور بھی نقصان ہوتا ہے۔ اس طرح بخار کی کمزوری کی وجہ سے اگر آپ کچھ نہ کھائیں گے تو بھی معدے کے لیے نقصان دہ ہے۔ ہر دو صورت میں ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق عمل کریں۔ اگر آپ خواہ مخواہ معدے کو خالی رکھیں یا اس پر بوجھ ڈالیں گے تو آپ کی صحت کے لیے مضر ہو سکتا ہے۔

کم کیلوریز والی چیزیں گھر میں رکھیں

اپنے آپ کو ثقیل اور مرغن کھانے والی اشیا سے محفوظ

رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ روزانہ استعمال کی چیزیں' کم حراروں والی اپنے گھر میں رکھیں۔ اس لیے جو ڈائیٹ بھی آپ استعمال کریں اسی پر عمل درآمد میں آسانی ہو گی۔ صرف ایسی چیزیں گھر میں رکھیں جن کے حراروں کی مقدار کا آپ کو پتا ہو' اس سے آپ کو یہ یاد رہے گا کہ آپ نے کتنے حرارے استعمال کیے ہیں اور کتنے بقایا اور استعمال کرنے ہیں۔

کم کیلوریز والی اشیا کی لسٹ

آپ کے لیے ضروری ہے کہ کم حراروں والی اشیا کی باقاعدہ لسٹ اپنے گھر میں رکھیں' جس سے آپ کو وقتاً" فوقتاً" حسب ضرورت حراروں کی مقدار کے متعلق آگاہی ہوتی رہے گی۔

ورزش

ورزشیں اس ترتیب سے شروع کریں کہ جس ترتیب سے آپ کو بتائی جائیں۔ یعنی پہلے آسان ورزشیں' بعد ازاں سخت ورزشیں۔ جب آپ ورزشیں صحیح طریقے سے پوری طرح کرنے لگیں تو پھر آہستہ آہستہ ان کی تعداد کو بھی بڑھا دیں۔

اس بات کو مدنظر رکھیں کہ کبھی اپنے جسم پر زیادہ زور نہ

ڈالیں۔ آہستہ آہستہ اپنے جسم کو ان ورزشوں کا عادی بنائیں ورنہ ایک دم سے یہ بوجھ آپ کے لیے نقصان دہ ہو گا۔ شروع میں جب آپ کو پسینہ آنے لگے تو ورزش روک دیں۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ اس سے زیادہ ورزش نہیں کر سکتے تو مزید دو دفعہ ضرور کریں۔ کچھ ہی عرصے بعد آپ کو اندازہ ہونے لگے گا کہ آپ کے جسم کے اندر طاقت و توانائی کا ذخیرہ موجود ہے جس سے آپ ناواقف تھے۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ جو کچھ آپ کر رہے ہیں صرف اسی پر آپ کی توجہ مرکوز رہے۔ کسی قسم کی گھبراہٹ کا شکار نہ ہوں، صرف اپنی ذات کو مرکز بنائیں کہ یہ آپ کا وقت ہے۔

جسمانی درد

آپ نے اس بات کو اکثر نوٹ کیا ہو گا کہ جب بھی آپ کوئی سخت کام کرتے ہیں تو آپ کے متعلقہ عضو میں درد ہونے لگتا ہے۔ یہ ایک فطری امر ہے لیکن اگر اس کے علاوہ آپ کو کچھ درد وغیرہ محسوس ہو تو آپ یہ بات نوٹ کر لیں کہ آپ اپنے کس عضو کا غلط یا غیر ضروری استعمال کر رہے ہیں۔ اس کو دور کریں لیکن اگر پھر بھی درد موجود ہو تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سانس لینا

سانس لینا ہماری زندگی کا بنیادی عمل ہے۔ اس کے بغیر ہم جی نہیں سکتے۔ اس کتاب میں ورزشوں کے دوران کس طرح سانس لیں' کی نشاندہی بھی کی گئی ہے۔

پٹھوں کی سوجن

آغاز میں کبھی کبھار آپ کو ایسا بھی لگے گا کہ آپ کا کوئی پٹھہ سوج گیا ہے۔ فکر مند نہ ہوں۔ مسلز کو جب زیادہ سٹرانگ کام کرنا پڑتا ہے تو وہ اسی طرح سوج جاتے ہیں۔ بعد ازاں خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

جسامت گھٹائیں

اس بات پر زور دیں کہ آپ کا وزن کم نہ ہو بلکہ آپ کا جسم متناسب ہو جائے لہٰذا وزن کی بجائے انچوں میں اپنا سائز گھٹائیں۔ اگر آپ کا وزن مقررہ معیار سے زیادہ ہے تو پھر اپنے غذائی چارٹ کو از سر نو مرتب کریں یعنی کم کیلوریز والی غذائیں کھائیں۔

پٹھوں کا اکڑنا

شروع میں آپ کو یہ محسوس ہو گا کہ جیسے آپ کے پٹھے اکڑ گئے ہیں لیکن پریشان نہ ہوں۔ یہ کیفیت عارضی ہے۔ اپنے معمول کو باقاعدہ رکھیں۔ ایک آدھ ہفتے میں ہی آپ کو محسوس ہونے لگے گا کہ

اب پٹھوں کی سختی ختم ہو چکی ہے۔ دریں اثنا ان ابتدائی ایام میں آپ پٹھوں کی سختی گرم پانی کے غسل سے ختم کر سکتے ہیں۔ ورزشیں ختم کرنے کے بعد فوراً گرم پانی سے غسل کر لیں' اس سے پہلے کہ آپ کا جسم ٹھنڈا ہو۔

کھانا نہ کھائیں

ورزشیں شروع کرنے سے قبل یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کا معدہ خالی ہو۔ بھرے پیٹ ورزش کرنے سے کئی الجھنیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

وارم اپ ہونا

ورزش کرنے سے پہلے پانچ منٹ تک آپ وارم اپ ہوں تاکہ آپ کا جسم اس کھینچا تانی کا عادی ہو جائے جو آپ اس کے ساتھ شروع کرنے والے ہیں' اس سے آپ کے پٹھے کھنچیں گے' گرم ہوں گے' کوئی بھی ورزش بغیر وارم اپ کیے شروع نہ کریں کہ ٹھنڈے پٹھے جلدی زخمی ہو جاتے ہیں۔

جسم کو پتلا کرنا

یہ پروگرام چھ ورزشوں پر مشتمل ہے۔ یہ ان اعضا کو طاقت دیتا ہے جو پیٹ کو مضبوط کرتے ہیں۔ پیٹ کا اندرونی اور بیرونی ٹیڑھا

پن، پیٹ کو چھوٹا اور پتلا کرتا ہے۔ چاق و چوبند ورزش کر کے آپ عقل مندی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور اپنی بڑھی ہوئی توند کو ٹھیک کرتے ہیں۔ ورزش کا منصوبہ ان چیزوں پر مشتمل ہے۔ کمر کو حرکت دینا، اوپر والے دھڑ کو گھمانا، پیٹ کو مضبوط بنانا تاکہ پیٹ کو پتلا، چست اور جسم کو دلکش بنایا جا سکے۔

جسم کو گرم کیسے کیا جائے؟

کوئی بھی ورزش کرنے یا کھیل کھیلنے سے پہلے یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ اپنے جسم کو گرم کیا جائے اور ورزش کے لیے تیار کیا جائے۔

جسم کو گرم کرنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ دوران خون کو بڑھایا جائے تاکہ خون جسم کے ہر حصے میں پہنچ جائے۔ یہ جوڑوں کے لیے بھی مفید ہوتا ہے۔

جسم کو گرم کیے بغیر ورزش کرنا سخت اعضا کو نقصان پہنچاتا ہے اور "کھیچا" کوئی تکلیف ہو جاتی ہے۔ دونوں بازوؤں اور ٹانگوں کو پانچ پانچ سیکنڈ کے لیے جھٹکیں تاکہ جسم کے اعضا اور جوڑوں کی سختی دور کی جا سکے۔

اوپر والے دھڑ کو ہلانا

اپنے ہاتھ اوپر کی طرف اٹھائیں اور اپنے جسم کو اس طرح

ہلائیں جیسے آپ ایک سیڑھی چڑھ رہے ہوں۔ جب آپ اوپر والے ڈنڈے پر پہنچ جائیں تو اپنے پاؤں کی انگلیوں کو ہاتھوں کی انگلیوں سے چھوئیں۔ سیڑھی کے آٹھ ڈنڈے چڑھیں۔ اپنے ہاتھوں کو دائیں بائیں لے جائیں اور دوبارہ اس عمل کو دہرائیں۔

ورزشیں یہاں پر ورزشیں اس ترتیب کے ساتھ تجویز کی گئی ہیں کہ ان کو کتنی بار دہرانا ہے اور کہاں تک ورزش کرنی ہے یعنی ورزش کی حد کیا ہے؟ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے جسم پر توجہ دیں۔

کمر گھمانا

دہرائی: ____ ہر پوزیشن میں ہر جانب چار ٹوسٹ (Twist) کرنے کے چار سیٹ۔

حد: ____ ہر جانب چار ٹوسٹ کے آٹھ سیٹ' سولہ سیٹ ایک ٹوسٹ کے دونوں جانب۔ کولہوں کو سامنے سیدھا رکھیں' یہاں پر کمر کام کرے گی۔

ہاتھوں کو سر کے پیچھے رکھیں' جسم کے چار ٹوسٹ کے لیے دائیں طرف گھمائیں' یہی عمل بائیں جانب دہرائیں۔

ہاتھ کندھوں پر رکھتے ہوئے ورزش دہرائیں۔

ہاتھ کمر پر رکھتے ہوئے ورزش دہرائیں۔

اب آپ نے ایک سیٹ مکمل کر لیا ہے۔ پہلا سلسلہ ختم ہونے کے بعد ورزش زیادہ رفتار سے اس طرح دہرائیں کہ ہر جانب ایک دفعہ گھومیں۔

سپیشل ورزش

- دہرائی: ____ چھ مرتبہ ہر جانب۔
- حد: ____ پندرہ مرتبہ ہر جانب۔
- چھت کی طرف بازو بڑھائیں۔
- داہنی کہنی کمر کی طرف لائیں۔
- اوپر والے دھڑ کو دائیں جانب جھکائیں۔
- پیٹ کے اعضا کو بھی ادھر لے جائیں۔
- دایاں بازو اسی طرف لمبا کریں اور بائیں بازو کو بھی ساتھ ہی دور تک لے جائیں۔ دونوں بازوؤں کو فرش کے متوازی کرنے کی کوشش کریں۔ ابتدائی پوزیشن پر واپس آ جائیں اور پھر بائیں جانب یہی عمل دہرائیں۔

نوٹ: ____ تواتر پیدا کرنے کے لیے آپ اس ورزش کی گنتی کر سکتے ہیں لیکن یہ یقین کر لیں کہ آپ ورزش آہستہ اور آرام سے کریں۔

پیچھے کی جانب کھنچنا

دہرائی: ____ آٹھ مرتبہ ہر جانب۔

حد: ____ بیس مرتبہ۔

- ٹانگیں آگے پھیلائے ہوئے سیدھے بیٹھ جائیں۔ بازو ترچھے دائیں جانب آگے کی طرف لے جائیں۔
- آدھا پیچھے فرش کی جانب لے جائیں اور اسی حالت میں چار سیکنڈ رہیں' پیٹ پر بوجھ پڑنے دیں۔
- پیٹ کے اعضا پہ بوجھ ڈالتے ہوئے واپس اصل حالت میں آجائیں۔
- ایک دفعہ یہ ورزش بائیں جانب جاتے ہوئے دہرائیں۔

پیٹ کو اوپر کرنا

پیٹ کو ٹھیک کرنے اور ریڑھ کی ہڈی کو درست کرنے کے لیے ہر ورزش کے دوران درج ذیل عمل لگاتار ایک یا دو دفعہ کریں۔

- پاؤں کے درمیان بارہ انچ کا فاصلہ رکھ کر گھٹنے سکیڑ لیں' بازو اپنے دائیں بائیں رکھیں۔
- پیروں کو اوپر اٹھائیں اور نچلے دھڑ کو اوپر اٹھاتے ہوئے

ریڑھ کی ہڈی کو اوپر کریں اور پھر درمیانی حصہ اور آخر میں اوپر والا حصہ۔ آپ اپنے کندھوں کا سارا لیے ہوئے ہیں۔

○ ہاتھوں کو کمر کے نیچے رکھیں اور آرام سے کمر کو (جھٹکا نہ دیں) اوپر دبائیں تاکہ کھنچاؤ پیدا ہو۔

○ بازوؤں کو دائیں بائیں رکھتے ہوئے اور ریڑھ کی ہڈی کو نیچے رکھتے ہوئے واپس اپنی اصلی حالت میں آ جائیں۔ پہلے اوپر والا حصہ نیچے لائیں۔ پھر درمیان والا حصہ نیچے لائیں اور آخر میں نچلا حصہ نیچے لائیں۔

ایڈوانس ٹریننگ

جب آپ اپنی توند کے اعضا کو عمل میں لا چکیں تو اب آپ کے عمل کے دوسرے حصے کا وقت ہے' صحت یابی کا مکمل پروگرام ہلکی پھلکی ورزش پر مشتمل ہے' آپ نے اپنے درمیانی حصے کو بنا سنوار لیا ہے۔ اب آپ ورزش میں جس چیز پر توجہ دیں گے وہ جسم میں آپ کا سب سے اہم جزو ہے' یعنی دل۔

ایڈوانس ٹریننگ سارے جسم کو حرکت میں لائے گی اور نظام تنفس کو بڑھائے گی۔

ایورینگ ورزش

لفظ ایوریبک کا مطلب آکسیجن کی موجودگی میں رہنا یا کام کرتا ہے اور ایوریبک ورزش' وٹلز اور کر بنانے والی غذا کے ساتھ ملا کر کی جائے تو آپ کی صحت اور جسامت میں حیرت انگیز تبدیلی آئے گی۔

○ ایوریبک ورزش کیلوریز جلاتی ہے۔

مختلف کھیل کھیل کر آپ ایک گھنٹے میں سینکڑوں کیلوریز جلا سکتے ہیں جیسے کہ ڈانس کرنا یا چلنا۔ یہ ساری کیلوریز نتیجے کے طور پر وزن کم کریں گی۔

○ ایوریبک ورزش دل کے آرام کرنے کی مدت میں کمی کرتی ہے۔ آپ کا دل زیادہ مستعدی سے کام کرنا شروع کر دے گا اور اس طرح دل کی بیماریوں سے دفاع رہے گا۔

○ یہ ورزش آپ کو توانائی دیتی ہے۔

لوگوں کو اکثر جسمانی تھکاوٹ کی طرح ذہنی تھکاوٹ ہو جاتی ہے۔ آپ اکثر جسمانی تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں حالانکہ ایسا دماغی کام کرنے سے ہوتا ہے۔ ایوریبک ورزشیں آپ کو دوسری سوچ دیں گی۔

○ یہ ورزش کھنچاؤ ختم کرتی ہے۔ یہ واحد ذریعہ ہے جس سے کھنچاؤ کا علاج کیا جا سکتا ہے جو کہ سر درد اور بے خوابی کا باعث بنتا ہے۔

○ یہ ورزش ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرتی ہے۔

جسم میں ایک کیمیکل چھپا ہوتا ہے جو بیٹااینڈورفن کہلاتا ہے۔ یہ ایک عجیب و غریب بات ہے کہ دوڑنا انسان کی عادت بن جاتا ہے۔

○ یہ ورزش بھوک میں کمی پیدا کرتی ہے۔

ورزش کے دوران خون کم سرگرم اعضا کے نظام سے زیادہ سرگرم اور سخت اعضاء کے نظام میں تبدیل ہو جاتا ہے (مثلاً پیٹ)۔ جب خون پیٹ سے لے لیا جاتا ہے تو طبعی طور پر خوراک کی خواہش میں کمی آئے گی۔

○ جب آپ ورزش کرتے ہیں تو عام حالات کی نسبت آپ کا جسم زیادہ کیلوریز جلانا شروع کر دیتا ہے۔

ایوریگ ورزش کے لوازمات

ایوریگ پروگرام کی کامیابی کا انحصار آپ کے کام کرنے اور ذمہ داری محسوس کرنے پر ہے۔ جب آپ تھکنا شروع کر دیں' ورزش جاری رکھیں' بے شک یہ لازمی ہے کہ آپ اپنا سٹمنا اور حوصلہ مسلسل بڑھائیں۔ آپ ایوریگ ورزش کرنے کا وقت پانچ تا دس منٹ رکھ سکتے ہیں اور اس وقت کو ہر چند دن کے بعد ایک دو منٹ بڑھا سکتے ہیں۔ آپ کی منزل یہ ہے کہ آپ کم از کم تیس منٹ ورزس کریں اور اس سے زیادہ اگر آپ کریں تو بھی ٹھیک ہے۔

ایک اہم بات جو کہ گھر میں ورزش کرنے کے لیے ہے' یہ کہ آپ حرکات کا ایک ایسا سلسلہ شروع کریں کہ آپ کا جسم مسلسل حرکت میں رہے۔ اگر آپ اس کے ساتھ کسی تیز قسم کے میوزک کا اضافہ کرلیں تو آپ کے قدموں کی حرکات کے ساتھ آپ کی روح بھی حرکت میں آجائے گی۔

ٹوسٹر (TWISTER)

○ اوپر والے حصے کو دائیں جانب گھمائیں اور کولہوں اور ٹانگوں کو بائیں جانب گھمائیں اور دو جمپ لگائیں۔

○ اپنی سائیڈ بدلیں اور اوپر والے جسم کو بائیں جانب گھمائیں اور کولہوں اور ٹانگوں کو دائیں جانب گھمائیں۔ دو جمپ لگائیں۔ اس سلسلے کو جاری رکھیں۔

کہنی اور گھٹنے کو جوڑنا

○ دایاں گھٹنا بائیں کہنی سے چھونے کے لیے اوپر اٹھائیں' جونہی گھٹنا اوپر اٹھے' بائیں ٹانگ پر تھوڑا سا اچھلیں۔

○ اپنی سائیڈ بدلیں اور بایاں گھٹنا دائیں کہنی سے ملانے کے لیے لائیں اور دائیں ٹانگ پر تھوڑا سا اچھلیں۔

کمر پتلی بنانے والی خوراک

خوراک اور ورزش ــــ ورزش اور خوراک۔ یہ ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ اگر آپ اپنے آپ فٹ محسوس کرنا چاہتے ہیں تو متوازن خوراک کا منصوبہ اور ورزش کا پروگرام لازمی ہے۔ جب آپ صحیح خوراک کے ذریعے ان فالتو سیروں کو جدا کر دیں گے تو وٹلزاور ایڈوانس ٹریننگ ڈرامائی نتائج برآمد کرے گی۔

یہ پروگرام مختلف غذائیں مہیا کرتا ہے اور کھانے کا ایک نیا منصوبہ ہے جو کہ ایک دن میں چھ کھانوں پر مشتمل ہے۔

کمر پتلی بنانے والی خوارک بارہ سو کیلوریز پر ہے جو کہ چھ چھوٹے کھانوں میں تقسیم کی گئی ہے۔ آپ اس پروگرام میں کھانوں کے درمیان بھوک محسوس نہیں کریں گے تاہم کسی خوراک کے منصوبے پر عمل پیرا ہونے کے لیے عقلمندی یہ ہے کہ آپ جو کچھ کھاتے ہیں اسی کے ساتھ وٹامن کی کمی کو پورا کرنے کے لیے ایک ملٹی وٹامن کی گولی لے لیا کریں

یہ خاص چھوٹے چھوٹے کھانوں کا پروگرام کچھ خاص ہدایات پر مشتمل ہے اور شروع کرنے کے لیے تین دن کے مثالی طعام نامے دیے گئے ہیں تاکہ آپ کی کامیابی کو یقینی بنایا جائے۔

روزانہ خوراک پروگرام کی ہدایات

○ گوشت، مچھلی، دو تین خوراک۔

اچھا نرم گوشت پسند کریں اور کم چکنائی والی غذا استعمال کریں جیسا کہ مچھلی' پولٹری اور انڈے۔

○ دودھ' ڈیری کی اشیا' ایک دو خوراک۔

کم چکنائی والی ڈیری کی اشیا آپ کے کھانے کے پروگرام میں کیلوریز کم کریں گی۔

○ سبزیاں' پھل' پانچ خوراک۔

اس گروپ میں وٹامن اے' اور سی اس کے اہم ذرائع ہیں۔

○ روٹی' دلیا' چار پانچ خوارک۔

زیادہ غذائیت اور توانائی کے لیے بغیر چھنے ہوئے آٹے کی اشیا چنیں۔

ہر روز تھوڑی مقدار میں (ایک بڑا چمچ) چکنائی مثلاً" سبزیوں کو تیل' مصنوعی مکھن وغیرہ شامل کریں۔ ڈیڑھ اونس پنیر ڈیری گروپ میں یہ چکنائی مہیا کرتا ہے۔ طعام ناموں پر بطور راہبر عمل کریں اور کیلوریز کا حساب لگانے کے لی کاؤنٹر بک خریدیں تاکہ کیلوریز اندر جانے کا حساب لگایا جا سکے۔

خوراک پروگرام پر عملدرآمد کی ہدایات

○ ورزش جاری رکھیں۔ زیادہ سرگرمیاں فالتو کیلوریز

جلانے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

○ مختلف غذائیں کھائیں، آپ کی غذا زیادہ دلچسپ اور پر اطمینان ہوگی۔

○ کوئی خاص قسم کی چیز لیں جیسے کشار مچھلی کے ٹکڑے یا کوئی عمدہ پھل۔ یہ بات ذہن نشین کریں کہ آپ جو پیسے بچا رہے ہیں اس کے بدلے میں غلط ملط چیز نہیں کھائیں گے۔

○ بھاپ سے سبزیاں پکانے والا برتن خریدیں، یہ اس قسم کا سبق سیکھنے کا آسان طریقہ ہے کہ جب صحیح طریقے سے سبزیاں پکائیں جائیں تو سبزیاں کس طرح کی ہوتی ہیں۔

○ پانی زیادہ استعمال کریں۔

○ کافی وغیرہ پینے کی نگرانی کریں، ایسی چیزیں درحقیقت آپ کی بھوک کو بڑھاتی ہیں۔

○ نمک کم استعمال کریں۔

○ جنرل سٹور سے کم نمک اور کم چینی والی اشیا سے فائدہ اٹھائیں۔

○ جب چیزیں خریدنے لگیں تو لیبل پڑھیں، کیمیکلز کو دیکھیں اور ساتھ ساتھ کیلوریز کو بھی دیکھیں۔

○ اپنے کھانوں سے، اپنے دبلے پتلے خدوخال سے لطف اندوز ہوں۔

دو ہفتوں میں 14 سے 20 پونڈ وزن کم کریں

یہ ڈائیٹ امریکہ کے ایک مشہور ڈاکٹر نے تجویز کی ہے۔ یہ ڈائیٹ چودہ دن کی ہے۔ اس پر صحیح عمل کر کے آپ دو ہفتوں میں چودہ سے بیس پونڈ تک وزن کم کر سکتے ہیں۔ اس میں آپ کے لیے ہم ایک ہفتے کا پروگرام تجویز کرتے ہیں پھر دوسرے ہفتے میں اسی طرح آپ کو یہ ڈائیٹ دوبارہ استعمال کرنی ہے۔ آپ کی سہولت کے لیے پورے ہفتے کا پروگرام صبح' دوپہر' شام کے کھانے کے مطابق درج کر رہے ہیں' اس پر عمل کر کے آپ بھی کروڑوں افراد کی طرح اپنے موٹاپے سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

پیر= ناشتہ

آپ نے روزانہ یہی کرنا ہے' البتہ دوپہر کے کھانے اور شام کے کھانے میں تبدیلی کر سکتے ہیں۔

چکوترا' آدھا یا تین آلو بخارے یا کوئی موسمی پھل اسی انداز سے۔

ڈبل روٹی' ایک توس خوب سرخ کر کے استعمال کریں۔

کافی یا چائے' کریم دودھ اور چینی کے بغیر چینی کی جگہ سکرین کی گولیاں استعمال کر سکتے ہیں۔

دوپہر کا کھانا

- تین چھٹانک گوشت جو پسند ہو' ابالا ہوا یا آگ پر بھنا ہوا بغیر گھی یا تیل کے' اس کے علاوہ گوشت پر چربی ہو تو اسے اتار دیں۔
- ٹماٹر ایک پاؤ' کچے یا کاٹ کے نمک مرچ ڈال کر بغیر تیل یا گھی کے آگ پر سینک دے کر تیار کریں۔
- چائے یا کافی بغیر کریم' دودھ اور چینی کے۔

رات کا کھانا

- مچھلی کا گوشت بغیر چربی کے پاؤ بھر ابال کر یا آگ پر بھون کر بغیر تیل یا گھی کے استعمال کریں۔
- سلاد کے پتے یا جن بھی سبزیوں کا سلاد بن سکتا ہے' جتنا جی چاہے استعمال کریں۔
- ایک توس ڈبل روٹی خوب سرخ کر کے۔
- چکوترا آدھا یا تین آلو بخارے یا خوبانی۔
- چائے' کافی بغیر دودھ' کریم اور چینی۔

نوٹ:--- چائے' کافی جب بھی پئیں دودھ' کریم اور چینی کے بغیر ہی پینی ہے۔

منگل = دوپہر کا کھانا

- پھل کا سلاد' اپنی پسند کے مختلف پھل لے کر انہیں چھیل کر اور کاٹ کر جتنا جی چاہے کھا سکتے ہیں۔
- کافی یا چائے۔

رات کا کھانا

ایک پاؤ قیمہ بغیر چربی کے یا کوئی بھی گوشت آپ ابال کر یا آگ پر بھون کر کھائیں۔

- سلاد' ٹماٹر' چار عدد' کھیرا ایک عدد' سلاد کے پتے چار عدد۔
- کافی یا چائے۔

بدھ = دوپہر کا کھانا

- مچھلی ایک پاؤ ابال کر یا آگ پر بھون کر' خوب لیموں نچوڑ کر کھائیں۔
- چکوترا آدھا یا خربوزے کی چار پھانک یا چار آلو بخارے یا خوبانی یا الیچی' ان سب میں سے صرف ایک ہی پھل استعمال کریں۔
- کافی یا چائے۔

رات کا کھانا

- بکرے' گائے یا پرندے یا مرغی کا گوشت ابلا ہوا یا آگ پر

بھنا ہوا ایک پاؤ۔

○ سلاد کے پتے چار عدد' ٹماٹر دو عدد' کھیرا ایک عدد' ان کا سلاد بنا کر اور لیموں نچوڑ کر استعمال کریں۔

○ چائے یا کافی۔

جمعرات=دوپہر کا کھانا

○ انڈے دو عدد' جس طرح جی چاہے بنا کر کھائیں مگر تیل یا گھی استعمال نہ کریں۔

○ پنیر۔

○ پاؤ بھر ٹماٹروں کے ٹکڑے بنا کر ان کو توے پر بغیر تیل یا گھی کے سینک کر نمک مرچ لگا کر کھائیں۔

○ ایک توس ڈبل روٹی کا سینک کر۔

○ کافی یا چائے۔

رات کا کھانا

○ مرغ چکن تکہ بھنا ہوا یا ابال کر' دو سینے یا ٹانگ کے ٹکڑے۔

○ پالک کو ابال کر یا توے پر بغیر گھی یا تیل کے سینک کر نمک مرچ ڈال کر استعمال کریں۔

○ سبز مرچ' حسب خواہش۔

- کافی یا چائے۔

جمعہ = دوپہر کا کھانا

- ایک پاؤ دودھ کا پنیر بنا کر استعمال کریں۔
- پالک بغیر گھی اور تیل کے جس طرح جی چاہے بنا کر ہری اور سرخ مرچ استعمال کر کے جس قدر پسند ہو استعمال کریں۔
- ایک توس ڈبل روٹی خوب سینک کر۔
- چائے یا کافی۔

رات کا کھانا

- مچھلی ابلی ہوئی یا آگ پر بھنی ہوئی ڈیڑھ پاؤ۔
- سلاد جس میں سلاد کے پتے اور کچی سبزیاں استعمال کی گئی ہوں' جس قدر جی چاہے استعمال کریں۔
- ڈبل روٹی کا ایک توس خوب سرخ کر کے۔
- کافی یا چائے۔

ہفتہ = دوپہر کا کھانا

- ملا جلا پھلوں کا سلاد' خوب پیٹ بھر کر کھائیں۔
- چائے یا کافی۔

رات کا کھانا

- مرغی کے دو ٹکڑے' تکے بنے ہوئے یا ابلے ہوئے' اگر آپ کا جی چاہے تو اسی طرح بکرے یا گائے کا ایک پاؤ گوشت بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- سلاد کے پتے چار عدد' ٹماٹر ایک پاؤ' ان کا سلاد بنا لیں۔
- چکوترا آدھا یا چار آلو بخارے یا چار عدد خوبانی۔
- چائے یا کافی۔

اتوار = دوپہر کا کھانا

- بکرے یا گائے کا گوشت ایک پاؤ ابال کر یا تکہ بنا کر۔
- ٹماٹر ایک پاؤ یا گاجریں ایک پاؤ یا بند گوبھی یا پھول گوبھی پاؤ بھر ابال کر بغیر تیل یا گھی کے جس طرح جی چاہے بنا کر کھائیں۔ (ان سب میں سے صرف ایک چیز ہی کھانی ہے۔)

چکوترا آدھا' یا آلو بخارے چار عدد' یا چار عدد خوبانی یا درمیانے خربوزے کی تین پھانکیں۔

- چائے یا کافی۔

رات کا کھانا

ایک پاؤ گوشت (حسب پسند)' ابال کر یا آگ پر بھون کر' جس سے پکانے سے پہلے تمام چربی اتار لی گئی ہو۔

- ایک کھیرا، سلاد کے چار پتے، ایک پاؤ ٹماٹر، ان سب کا سلاد بنا کر کھائیں۔
- کافی یا چائے۔

دوسرا ہفتہ

اس ہفتے میں پہلے ہفتے کا پروگرام دہرائیں۔

ہدایات

- اس میں آپ دوپہر کا کھانا رات کو اور رات کا کھانا دوپہر کو استعمال کر سکتے ہیں مگر ناشتہ دونوں ہفتوں میں ایک ہی رہے گا، مقدار میں زیادتی نہیں ہونی چاہیے۔
- کھانے کے دوران اگر آپ کو بھوک محسوس ہو تو کچی گاجریں استعمال کر سکتے ہیں۔
- اس ڈائیٹ میں لیموں آپ جس قدر چاہے استعمال کر سکتے ہیں۔
- ایک وٹامن کی گولی روزانہ استعمال کریں۔

موٹاپا ___ آپ کی شخصیت کا دشمن

بدن میں چربی کا بڑھ جانا موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے عمر اور قد کی مناسبت سے آئیڈیل وزن اگر بیس فیصد بڑھ جائے تو وہ موٹاپے کے زمرے میں آ جائے گا۔ وزن میں ضرورت سے زیادہ اضافہ ہماری صحت کے لیے خطرہ بن جاتا ہے۔ بیس سے تیس فیصد مرد وزن کی زیادتی کا شکار ہوتے ہیں جب کہ عورتوں کی شرح تیس سے چالیس فیصد تک جا پہنچتی ہے۔ ایک عام اصول کے تحت پچیس سال کی عمر کی عورت کا اوسط وزن قد کی مناسبت سے دو پونڈ فی انچ + دو پونڈ ہونا چاہیے۔ عمر کے اضافہ کے ساتھ وزن میں بھی تھوڑا سا اضافہ ہو جاتا ہے۔

موٹاپا نہ صرف انسان کی خوبصورتی زائل کرتا ہے بلکہ صحت کے لیے بھی خطرناک ہے۔ اس کے باعث وہ بلڈپریشر، ذیابیطس، امراض قلب، دل کا دورہ، اور جوڑوں کے درد جیسے امراض کا شکار ہو

جاتا ہے۔ موٹاپے کی عموماً" وجہ افراط سے کھانا ہے۔ اس طرح بدن میں پہنچنے والی کیلوریز کی مقدار اس کے خرچ ہونے والی مقدار سے بڑھ جاتا ہے اور یہ اضافی کیلوریز جسم میں چربی کی شکل میں جمع ہونے لگتی ہے لیکن اگر آپ کسی فربہ شخص سے پوچھیں تو وہ زیادہ کھانے کی عادت سے انکار کر دے گا اور اپنے نظام ہضم کو اس کا ذمہ دار قرار دے گا۔

بعض افراد کسی بیماری میں مبتلا ہو کر موٹے ہونے لگتے ہیں لیکن ایسے کیس بہت کم ہوتے ہیں۔ یہ جاننے کے باوجود کہ اچھی صحت خوشگوار زندگی کی ضامن ہے' ہم میں سے بیشتر اس کی طرف سے لاپرواہی برتتے ہیں اور جسم میں چربی جمع کرتے رہتے ہیں۔ اس طرح ہم ایسا ماحول پیدا کر رہے ہیں جو ہمیں فطرت سے دور کرتا جا رہا ہے۔

پہیے کی دریافت کے بعد سے انسان کام کاج میں کم سے کم محنت کی کوشش کرتا رہا ہے۔ جدید ایجادات کی بدولت کم سے کم محنت اور وقت میں زیادہ سے زیادہ پیداوار حاصل کی جا رہی ہے' اس طرح ہم کھاتے تو زیادہ ہیں لیکن کام کم کرتے ہیں اور جسم کے اندر عدم توازن پیدا کر دیتے ہیں جو موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔ ابھی تک نظام ہضم اور اس کے کنٹرول کے بارے میں زیادہ معلومات حاصل نہیں کی جا سکیں۔ اسے کنٹرول کرنے والے ہمارے دماغ کے مرکز خون کے اندر گلوکوز کی سطح انسولین کی سطح اور معدہ کے پھولنے سے متاثر

ہوتے ہیں۔ جنگلی جانور صرف اسی قدر کھاتے پیتے جو ان کی شکم سیری کر سکے لیکن انسان نے ان فطری اقدار کو فراموش کر دیا ہے اور دماغ سے نکلنے والی تنبیہہ کو نظرانداز کر کے ضرورت سے زیادہ کھانا پینا شروع کر دیا ہے۔ اپنا پیٹ بھر لینے کے بعد آپ جانور کو مزید کھانے پر مجبور نہیں کر سکتے۔ اس کے برعکس اچھی طرح پیٹ بھر جانے کے باوجود اگر آئس کریم' پڈنگ یا کوئی اور مرغوب غذا پیش کر دی جائے تو انسان مزید کھانے سے کبھی انکار نہیں کرے گا۔

بار بار ایسا ہونے سے ہمارے اندر پیٹ بھر کر کھانے کے بعد رک جانے کی صلاحیت دن بدن کمزور پڑتی جا رہی ہے اور انسان ضرورت سے زیادہ کھا جانے کے بعد ہی ہاتھ روکنے کی خواہش کرتا ہے۔ اس طرح معدہ کی جسامت بڑھ جاتی ہے اور انسان کا زندہ رہنے کے لیے کھانے کی بجائے کھانے کے لیے زندہ رہنے کی خواہش کرنے لگتا ہے۔

انسان جو غذا کھاتا ہے اس کی وجہ صرف بھوک نہیں ہے۔ کھانے کی خوشبو' ذائقہ' معاشرتی رسوم' کھانے کے اوقات غرضیکہ یہ باتیں کھانے پر اثرانداز ہوتی ہیں۔

ہماری ثقافت کھانے پینے کے گرد گھومتی ہے۔ یہ خواہش شدید نوعیت کی ہے۔ تمام تقریبات میں کھانا پینا مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔ شادی بیاہ اور غمی کے مواقع پر کھانے کو اہمیت دی جاتی ہے

بچوں بوڑھوں اور مہمانوں سے زیادہ محبت کا اظہار انہیں زیادہ کھلانے پر مجبور کرنے سے کیا جاتا ہے۔ بیماری سے صحت یاب ہونے کے بعد مریض کو زیادہ مرغن غذائیں کھلائی جاتی ہیں جس سے وہ موٹاپے کی طرف مائل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

چربی کے خلیوں کی تعداد آہستہ آہستہ بڑھ کر جوانی میں مکمل ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد مزید چربی کے اضافے سے ان خلیوں کی جسامت بڑھتی رہتی ہے' اس لیے یہ کہنا درست نہیں کہ بچوں کا موٹا ہونا کوئی مسئلہ نہیں۔ موٹاپے کو بچپن سے ہی کنٹرول کرنا چاہیے۔ عمر میں اضافے کے ساتھ وزن میں کمی کرنے کی کوشش ایک ہاری ہوئی جنگ کے مترادف ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ہماری خوراک کی نہ صرف ضروریات کم ہوتی جاتی ہیں بلکہ کیلوریز جلانے کی رفتار بھی سست پڑ جاتی ہے۔ ایک ہی جیسا کام کرنے کے لیے نوجوان کو زیادہ توانائی کی ضرورت پڑتی ہے جب بوڑھے شخص کو کم۔ بڑھاپے میں بھی ہم اتنی خوراک کھاتے رہتے ہیں جتنی جوانی میں کھاتے ہیں اور اس کے نتیجے میں موٹاپا ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بوڑھے افراد ڈائٹنگ کریں تو ان کا نظام ہضم اور بھی سست پڑ جاتا ہے اور اس طرح انہیں وزن میں کمی کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

وزن کم کرنے کے لیے ڈائٹنگ کے علاوہ ورزش سے بھی کام لینا چاہیے۔ ورزش انسان کے نظام ہضم کے فعل کو مزید تیز کر

دیتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں ورزش کو زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی۔
ہم لوگ نسبتا" زیادہ کاہل واقع ہوئے ہیں۔ ناپائیدار خانگی زندگی'
بوریت' ناامیدی اور احساس محرومی عموما" انسان کو زیادہ کھانے پر
مائل کر دیتی ہے۔ نفسیاتی زبان میں محبت انسان کی طرف سے ہٹ کر
کھانے کی طرف منتقل ہو جاتی ہے۔ متزلزل شخصیت اور متلون مزاجی
موٹاپے کی ایک بڑی وجہ ہے۔ ایسے افراد پیٹو بن جاتے ہیں۔ انہیں
طویل فزیوتھراپی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض افراد
وراثتا" موٹے ہوتے ہیں اور یہ موٹاپا انہیں والدین کی طرف سے
منتقل ہوتا ہے۔

موٹاپا ایک بہت پیچیدہ جنسیاتی' معاشرتی اور نفسیاتی مسئلہ ہے
اور اس کا علاج بھی اتنا ہی زیادہ پیچیدہ ہے۔ اس کے لیے غذائی اور
ورزشی بہت سے فارمولے ہیں۔ نہ جانے کتنے سلمنگ کلینک آپ کو
دبلا پتلا کرنے کے دعوے کرتے رہتے ہیں۔ مختلف اقسام کے کیلوری
چارٹ بھی دستیاب ہیں جو آپ کو مزید الجھن میں مبتلا کر دیتے ہیں اور
آپ یہی نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ میں اسی طرح ٹھیک ہوں۔

دبلا ہونے کے لیے کوئی بھی اکسیر دوا دستیاب نہیں۔ ایسا کوئی
جادوئی طریقہ نہیں جو پل بھر میں آپ کا موٹاپا ختم کر دے۔ اسے دور
کرنے کے لیے واحد طریقہ سادہ اصولوں پر عمل پیرا ہونا ہے۔ اوسط
درجہ کی زندگی گزاریں اور ہر کام ایک حد کے اندر رہتے ہوئے

کریں۔ غذا اور ورزش کی طرف سے اپنا نقطہ نظر تبدیل کریں اور انھیں زیادہ اہمیت دیں۔

"اتنا زیادہ بھی نہ کھاؤ کہ پیٹ کی خوراک منہ سے باہر نکلنے لگے اور اتنا کم بھی نہ کھاؤ کہ روح جسم کے باہر نکل جائے۔"

ایک عام اصول یہ ہے کہ کھانے کے بعد گرانی کا احساس نہیں ہونا چاہیے۔ معدہ میں اتنی جگہ چھوڑیں کہ اگر کھا جائے تو اس کی نصف غذا مزید کھا سکیں۔ یعنی معدہ میں ایک تہائی حصہ خالی ہونا چاہیے۔ اس کے لیے ہم آپ کو چند مفید مشورے دیتے ہیں۔ ان پر عمل کر کے دیکھیں۔

صرف کھانے کے اوقات پر ہی غذا کھائیں۔ دو کھانوں کے درمیان سنیکس وغیرہ سے اجتناب کریں۔

آپ عموماً جو بھی غذا کھاتے ہیں وہی کھائیں، البتہ ان باتوں سے پرہیز کریں۔

کھانے میں استعمال ہونے والے تیل یا گھی کی مقدار نصف کر دیں۔

سبزیوں اور چپاتیوں پر گھی، مکھن یا پنیر لگانا ترک کر دیں اور پراٹھے بالکل نہ کھائیں۔

شکر کھانے کی مقدار نصف کر دیں یا پھر اس کی جگہ مصنوعی شکر یا کینڈرل وغیرہ استعمال کریں۔

مٹھائیاں، پڈنگ، آئس کریم اور چاکلیٹ کھانا بند کر دیں۔
کیلے، آم اور شریفے جیسے پھل مت کھائیں اس کی جگہ رس دار پھل استعمال کریں۔
مکھن نکلا ہوا دودھ استعمال کریں جسے رات بھر فریج میں رکھنے کے بعد اس کے اوپر سے بالائی اتار لی جائے۔
ان اصولوں پر بڑی سختی سے عمل کریں اور ایک دن بھی بے احتیاطی نہ کریں۔
خوراک پر کنٹرول کرنے کے ساتھ ہی ورزش کا سلسلہ بھی شروع کریں۔ ایسی ورزش منتخب کریں جسے زندگی بھر جاری رکھا جا سکے۔ ورزشی آلات خرید کر لوگ انہیں استعمال بہت کم کرتے ہیں اور انہیں گھر کی زینت زیادہ بنا لیتے ہیں۔
چہل قدمی سب سے اچھی ورزش ہے جسے آپ آسانی سے کر بھی سکتے ہیں اور زندگی بھر جاری بھی رکھ سکتے ہیں۔ چہل قدمی کے بجائے سرعت قدمی کرنا چاہئے یعنی بہت تیز چلنا چاہئے۔ چلنے کی رفتار اور وقت میں آہستہ آہستہ اضافہ کریں۔ پندرہ یا بیس منٹ کی سرعت قدمی سے آغاز کریں اور رفتہ رفتہ یہ وقت چالیس سے ساٹھ منٹ تک لے آئیں۔ ہفتہ میں کم از کم پانچ مرتبہ باقاعدگی سے یہ ورزش کریں۔
مختصر سی مدت کے لیے کوئی فائدہ حاصل کرنے سے گریز

کریں۔ جلدی جلدی مشین پر وزن کرنے کی عادت ترک کر دیں کیونکہ وزن میں کمی بہت آہستگی سے ہوتی ہے۔

سمارٹ نیس ___ آپ کی شان

اگر سویٹ ڈش کھانے کا مقابلہ ہو اور آپ کا کوئی دوست یہ مقابلہ جیت جائے اور اس کا وزن بھی بڑھے مگر آپ سویٹ ڈش کا صرف سوچتے رہیں تو آپ کا وزن پانچ پونڈ بڑھ جاتا ہے' ایسے میں آپ کو کیسا لگے گا؟ ظاہر ہے کوفت ہو گی۔ آپ کے ساتھ ایسا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا میٹابولزم سسٹم درست طریقے پر کام نہیں کر رہا ہے۔ میٹابولزم دراصل انسانی جسم میں کیمیاوی تبدیلیوں کا عمل ہے۔ اس عمل سے پرانی باقتوں کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اور نئی یا قتیں وجود میں آتی ہیں۔ انسانی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے اس قدرتی عمل کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

کیمیاوی تبدیلیوں کا یہ عمل ہر سطح پر الگ الگ ہے۔ آپ کے دوست کا میٹابولزم سسٹم یقیناً" ایسا ہے کہ وہ زائد کیلوریز یعنی حرارے کو جلا دیتا ہے۔ برعکس اس کے اس نظام میں گڑبڑ کی وجہ سے آپ کا جسم حراروں کو چربی کی شکل میں اسٹور کر لیتا ہے۔ آپ کو گھبرانے کی ضرورت نہیں کیونکہ چند ایک ورزشیں ایسی ہیں کہ جن کے کرنے

سے آپ کا یہ سسٹم درست ہو جائے گا۔ جب ہم کھانا کھا لیتے ہیں تو اس کے فوراً بعد جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور جسم گرمی خارج کرنے لگتا ہے۔ آپ نے بھی ایسا محسوس کیا ہو گا کہ کھانے کے بعد بے چینی ہونے لگتی ہے۔ بالکل یہی احساس آپ کو ورزش کے بعد ہو گا۔ جب آپ ورزش کر رہے ہوتے ہیں تو آپ کا جسم حرارت کے ذریعے کیلوریز جلا رہا ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد جسم نسبتاً زیادہ محنت کرتا ہے تاکہ غذائیت کو اپنے اندر سٹور کر سکے۔ اس عمل میں کچھ فیٹ بھی جمع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ ورزش کریں گے تو جلد ہی اس فیٹ سے چھٹکارا حاصل کر لیں گے بصورت دیگر یہ آپ کے جسم میں جمع ہوتا رہے گا اور آپ موٹے ہوتے چلے جائیں گے۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ موٹے لوگ عموماً پتلے لوگوں کے مقابلے میں کم کھانا کھاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کا میٹابولزم سسٹم کام نہیں کرتا ہے اور پہلے سے بھری ہوئی جگہ خالی نہیں ہو پاتی ہے۔ یہ لوگ اگر ڈائٹنگ بھی کریں تو اس سے ان کو فائدہ نہیں ہو گا کیونکہ چربی تو اپنی جگہ موجود رہے گی۔ اسے جلانا بہت ضروری ہے اور یہ کام ورزش کے ذریعہ ہی ہو سکتا ہے۔ ورزش کرنے سے جسم چار مختلف طریقوں سے فیٹ کو ضائع کرتا ہے اور میٹابولزم سسٹم درست ہو جاتا ہے۔ اگر آپ ورزش اور کھانے کے اوقات میں مناسب توازن رکھیں تو اس سے آپ کو ورزش کرنے اور

سلم ہونے میں اور بھی مدد ملے گی۔ کم حراروں والے کھانوں کو چار مختلف اوقات میں تناول فرمائیں اس سے جسم میں حرارت پیدا ہو گی اور کیلوریز کا خاتمہ ہو گا۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ ہاضمے کا عمل کیلوریز کو ضائع کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اگر کھانے کے بیس منٹ بعد واک کر لی جائے تو یہ عمل اور بھی فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے اور اس سے جسم میں حرارت پیدا کرنے والے محرک میں پچاس فیصد اضافہ ہو جائے گا۔

فرض کریں کہ اگر آپ کے ہاضمے کا عمل نارمل انداز میں سو کیلوریز جلاتا ہے تو چہل قدمی کے بعد ڈیڑھ سو کیلوریز آپ کے جسم سے جل جائیں گی۔ آپ چہل قدمی کا عمل ہر دو کھانوں کے بعد کریں۔ آپ یقین کریں کہ اس طرح آپ ایک ماہ میں اپنا وزن ایک پونڈ کم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ کھانے کے بعد کی جانے والی ورزش سے عام ورزش کے مقابلے میں زیادہ حرارے ضائع ہوتے ہیں۔

ایک بار آپ دو کھانوں کے دوران دو بار چہل قدمی کی عادی ہو جائیں تو آپ کا دل چاہے گا کہ آپ دوسری ورزشیں بھی کریں۔ جس قدر ورزش میں اضافہ کرتے رہیں گے' حرارے اسی قدر ضائع ہوتے رہیں گے۔ اس سے ایک وقت میں یہ صورت حال پیدا ہو جائے گی کہ اگر آپ ورزش نہیں کر رہے ہوں گے تب بھی آپ کا

میٹابولزم سسٹم درست کام کر رہا ہو گا کیونکہ ورزش کی وجہ سے آپ کا جسم زیادہ آکسیجن لینے کا عادی بن چکا ہے۔

جاگنگ، ٹینس، بیڈمنٹن اور تیراکی یا ایسی ورزش جس سے دل کی دھڑکن تیز ہو جائے اور خون کی گردش میں اضافہ ہو جائے، پٹھوں کو کھل کر کام کرنے کا موقع ملے تو جسم میں موجود حرارے ختم ہو جائیں گے۔ ہفتے میں تین بار صرف آدھ گھنٹہ آپ ورزش کر لیں تو یہ روزانہ ورزش کرنے کے مقابلے میں زیادہ فائدہ مند ہے۔ ورزش ایک طرف تو آپ کے پٹھوں کو حرکت میں رکھتی ہے تو دوسرے طرف آپ کے جسم سے چربی کی مقدار بھی کم کرتی جاتی ہے۔ جن لوگوں کے پٹھے کم حرکت کرتے ہیں ان کا ہی میٹابولزم سسٹم خراب ہوتا ہے۔ برعکس اس کے جن کے اندر یہ نظام درست طریقے پر چل رہا ہوتا ہے۔ وہ چاہے جتنا کھا لیں، یہ نظام زائد فیٹ کو جلاتا رہتا ہے۔ اس وقت بھی یہ عمل جاری رہتا ہے جب وہ سو رہے ہوتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ میٹابولک ٹشوز، فیٹ ٹشوز کے مقابلے میں زیادہ ایکٹو ہوتے ہیں اور یہ پٹھوں کو حرکت میں رکھنے کے لیے جسم سے زائد توانائی حاصل کرتے ہیں اور اس طرح زائد فیٹ جلتے رہتے ہیں۔ اگر آپ چہل قدمی کے لیے باہر نہیں جا سکتے تو گھر میں سیڑھی اترنا اور چڑھنا شروع کر دیں۔ جب بھی آپ کو موقع ملے یہ عمل

کریں۔ سیڑھیاں چڑھنے اور اترنے سے نہ صرف آپ کے جسم میں تناؤ اور کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے بلکہ اس کے ذریعے نہایت تیزی سے کیلوریز تحلیل ہو جاتے ہیں۔

ی گویا یہ طے ہو گیا کہ ورزش میٹابولزم سسٹم کو تین طرح سے فعال بناتی ہے۔ اول یہ کہ جب کھانے کے بعد ورزش کی جاتی ہے تو جسم میں موجود کیلوریز کو جلا ڈالتی ہے بصورت دیگر یہ جسم میں سٹور ہو جاتے ہیں۔ دوم یہ کہ باقاعدگی سے ورزش سے میٹابولزم نظام دن بھر کام کرتا رہتا ہے اور کھانے کے بعد اس کی فعالیت میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ سوم یہ کہ اس نظام کو رواں رکھنے کے لیے پٹھے اور میٹابولزم ٹشوز جسم سے زیادہ توانائی طلب کرتے ہیں اور اس عمل سے بھی جسم میں فیٹ جمع نہیں ہو گا۔

آپ جو کچھ کھاتے ہیں اور آپ کے گھر کا جو درجہ حرارت ہے اس سے بھی میٹابولزم نظام پر اثر پڑتا ہے۔ پھل' سبزیاں' اناج اور کمپلیکس کاربوہائیڈریٹ زیادہ استعمال کریں۔ چکنائی اور سادے کاربوہائڈریٹ مثلاً" کینڈی' سوفٹ ڈرنکس اور سویٹ ڈش سے بچیں۔ ایک بار آپ نے اپنے میٹابولزم سسٹم کو درست کر لیا تو پھر یہ ہمیشہ درست کام کرتا رہے گا۔

موٹاپے کا شکار ہونے کے بعد

دل کا اعتبار کیا کیجئے

انسان ہمیشہ سے اپنے جسم کے تمام اعضا کو نظرانداز کر کے دل پر خاص توجہ دیتا رہا ہے۔ اس چھوٹے سے انسانی عضو کا بڑے بڑے سائنس دان اور عام آدمی دونوں ہی بڑی کثرت سے ذکر کرتے رہے ہیں۔ شاعروں اور ادیبوں نے بھی اس کا بہت ذکر کیا ہے۔

آپ کو کسی ادبی مضمون میں کلیجی، گردے یا پیٹ کا کوئی ذکر نہیں ملے گا لیکن دل کا ذکر کثرت سے اور مختلف مفہوم سے ملے گا۔ ایک دوسرے سے روزانہ بول چال میں بھی ہم بلاارادہ اس لفظ کا استعمال کرتے رہتے ہیں۔

غالبا" اس کی وجہ یہ ہے کہ دل کو تمام انسانی جذبات کا مرکز سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے جب کوئی عاشق اپنے محبوب سے اظہار محبت کرتا ہے تو ہاتھ بے ساختہ سینے کے بائیں طرف چلا جاتا ہے جہاں دل ہوتا ہے اور جہاں سے محبت کے جذبات تخلیق ہوتا سمجھا جاتا ہے۔ جب وہ کہتا ہے کہ اس کے محبوب نے اس کا دل توڑ دیا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس کے جذبات کو ٹھیس لگی ہے۔

جب کسی کو کسی بھی اچھی یا بری خبر سے اچنبھا ہوتا ہے تو فورا" ہی اس کا ہاتھ اپنے سینے کے بائیں طرف جاتا ہے۔

۱ اکثر کہا جاتا ہے کہ فلاں کا دل سونے کا ہے یعنی وہ بہت اچھی طبیعت کا مالک ہے۔ گویا اچھی طبیعت کا تعلق دل سے ہے۔ تہہ دل سے شکریہ ادا کرنے کا مطلب انتہائی احسان مندی ظاہر کرتا ہے۔ یہاں بھی شکریہ دل ہی سے ادا ہو رہا ہے۔ کسی کو محض خداپرست کہنے کی بجائے یہ کہا جاتا ہے کہ وہ خدا کو صدق دل سے مانتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ فلاں شخص کی طرف سے دل پھر گیا ہے۔ اس محاورے سے ایک شخص کا کسی کی طرف رویہ یا ناپسندیدگی کا اظہار ہوتا ہے۔ کبھی کہا جاتا ہے کہ فلاں دل برداشتہ ہو گیا ہے۔ اس سے ناامیدی کی کیفیت ظاہر ہوتی ہے۔ اگر کہا جائے کہ فلاں کو اس کے دل کی مراد مل گئی تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ اسے وہ کچھ مل گیا جس کی اسے بہت خواہش تھی۔ اگر کہا جائے کہ دل منہ کو آتا ہے تو اس کا مطلب سخت صدمہ پہنچا ہے۔ اگر کہا جائے کہ فلاں کا کسی کام میں دل نہیں لگتا تو مطلب یہ ہے کہ اس کا دھیان کہیں اور مرکوز ہے۔ اگر یہ محاورہ استعمال کیا جائے کہ ان دو کے دل ایک ساتھ دھڑک رہے ہیں تو مطلب یہ ہوا کہ ان دونوں کے خیالات یکساں ہیں یا وہ دو آپس میں محبت کرتے ہیں۔ اگر کہا جائے کہ فلاں نے فلاں چیز یا شخص کی طرف سے اپنا دل پتھر کر لیا ہے تو اس سے انتہائی لاتعلقی اور مایوسی کا ایک رویہ ظاہر ہوتا ہے۔ اگر کہا جائے کہ فلاں نے اپنا دل انڈیل کر رکھ دیا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس نے سب راز کی بات بھی بتلا

دی۔

اسی طرح دل کی کیفیت مختلف معنوں اور محاوروں میں استعمال ہوتی ہے لیکن آیئے اب ہم اسے ایک اور ہی نظریہ سے دیکھیں۔

یہ دل ہے کیا چیز؟

یہ محض گوشت اور پٹھوں کا دھڑکتا ہوا ایک ٹکڑا ہے جس کا کام جسم میں خون پہنچانا اور جمع کرنا ہے اور اس طرح سے یہ جسم کے مختلف حصوں میں گردش خون کے نظام کو قائم کرتا ہے۔ دل خانوں میں تقسیم ہوتا ہے اور مختلف جانوروں میں ان خانوں کی تعداد بھی مختلف ہوتی ہے۔ انسان کے دل میں چار خانے ہوتے ہیں' جن کا نام بایاں آریکل' داہنا آریکل' بایاں وینٹریکل اور داہنا وینٹریکل ہے۔ اس کے اوپر گوشت اور جھلی کی ایک تہہ حفاظت کے لیے ہوتی ہے۔ دل کے متعلق مطالعہ کی سائنس کو کارڈیالوجی کہتے ہیں۔

اس کا احساسات سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دل کا انسانی احساسات سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ صرف جسم میں خون کی گردش کو قائم کرتا ہے۔ انسانی رویوں اور حرکات کو دماغ انجام دیتا ہے۔ اس میں کچھ ہارمونز بھی شامل ہیں مثلاً "ایڈری نلین" جو غصہ اور ناامیدی کی حالت کو انجام دینے یا قابو میں رکھتے ہیں۔

پھر کیوں ہم مختلف انسانی جذبات مثلاً" محبت' غصہ' نفرت' خوف' مایوسی' خفت' بے بسی' ہمت' درد' خوشی کا دل سے کوئی تعلق سمجھتے ہیں۔ جب بھی ہم کسی انسانی خصلت مثلاً" ذہانت' معقولیت' یادداشت' خود اعتمادی یا طاقت کا ذکر کرتے ہیں تو سے دل ہی کی پیداوار سمجھتے ہیں۔

ہم دل کو بہت سے ایسے رویوں اور خصلتوں کا ذمہ دار کیوں ٹھہراتے ہیں جس سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ جب بھی کسی سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے تو دل کو اس کا باعث کہا جاتا ہے حالانکہ یہ کام دماغ انجام دیتا ہے۔

موٹاپا ___ دل کے دورے کا بہت بڑا سبب ہے۔ اس سے بچیے اور اگر آپ اس کا شکار ہو چکے ہیں تو پہلی فرصت میں اس سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کیجیے۔

جسم کی دیکھ بھال

جسم کی دیکھ بھال کا مقصد یہ ہے کہ اپنا جسم متناسب اور خوبصورت رکھا جا سکے۔ اول تو اس طرح آپ اپنی جمالیاتی حس میں اضافہ کرتے ہیں اور دوسرے متناسب جسم زیادہ باصلاحیت اور توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کے بعض حصے اس لحاظ سے زیادہ

اہم ہیں کہ عمر کے ساتھ ان میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور عموماً" ان حصوں کی ورزش بھی نہیں کی جاتی۔ اس کے علاوہ جسم کے مختلف حصے خوبصورتی کے مسائل سے دوچار رہتے ہیں۔ اس مضمون میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ بعض ورزشوں اور خوبصورتی کے معمولات کے ذریعہ ان مسائل سے کس طرح نبرد آزما ہوا جا سکتا ہے۔

گردن کی حالت اور اس کی تناس کا احاطہ کئے بغیر اپنی شکل اور چہرے کی خوبصورتی کا تجزیہ کرنا ناممکن سی بات ہے۔ اس کی مثال بغیر ڈنڈی کے گلاب کے پھول جیسی ہے۔ اچھی جلد کی مانند حسین گردن بھی قدرت کا ایک عطیہ ہے۔ عموماً" دیکھا گیا ہے کہ چہرے کی خوبصورتی کا ایک لازمی حصہ ہونے کے باوجود گردن کی طرف سے بے توجہی برتی جاتی ہے جس کے نتیجہ میں وہ جھریوں سے بھر جاتی ہے۔

گردن اور آنکھیں دو ایسے اعضا ہیں جو ذرا سی بھی بے توجہی سے عمر رسیدگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں اور ان میں سے ہر ایک کا ازالہ کیا جا سکتا ہے۔ بشرطیکہ آپ گردن کی دیکھ بھال اور صفائی کا ایک مربوط پروگرام بنا کر اس پر مستقل مزاجی سے عمل کریں۔ ایک مرتبہ جھریاں پڑ جانے کے بعد گردن کو اس کی اصل شکل میں لانا بہت مشکل ہے۔ آنکھوں کی طرح گردن بھی علاج سے بہت سست رفتاری سے متاثر ہوتی ہے اس لئے آپ کو صبر کی ضرورت ہے۔

گردن پر جھریوں کے پڑنے کی وجہ جلد کا خشک ہونا اور نظام ہضم کا سست ہونا ہے۔ یہ بات ذہن نشین رہے کہ اس حصہ میں دوران خون بہت کم ہوتا ہے۔ جس کے باعث جلد پھیکی پڑ جاتی ہے اور اس کا رنگ بگڑ جاتا ہے۔ گردن کی خوبصورتی کے لئے جن باتوں کی اہمیت ہے ان میں ورزش' مساج' باقاعدگی سے گردن کی دیکھ بھال کا پروگرام اور اسے خاص انداز سے رکھنا شامل ہے۔

خوبصورت کمپلکشن کے لئے گردن کی جلد کی دیکھ بھال کے پروگرام میں غسل کرتے وقت گردن کو کسی بھی سخت شے سے رگڑ کر صاف کریں۔ اس طرح نہ صرف دوران خون تیز ہو گا بلکہ گردن پر جما ہوا گردوغبار بھی صاف ہو جاتا ہے۔ روزانہ صبح و شام کو گردن کی صفائی کلینزنگ ملک سے کریں اور ہفتہ میں ایک بار کسی سخت چیز سے گردن اور ٹھوڑی کو رگڑ کر اس کے مردہ خلیوں کو صاف کر لیا کریں۔

کھانے کا ایک چمچ صندل کی لکڑی کا برادہ' ایک چمچ ملتانی مٹی اور کافی مقدار میں دہی لے کر تینوں کا پیسٹ بنا لیں پھر اسے لگا کر دس منٹ بعد پانی سے دھو لیں۔

خشکی اترنے والی اور رطوبت کھو دینے والی جلد پر کسی اچھے سکن فوڈ کا مساج کریں جس میں چند قطرے لیمن جوس کے ڈال دیے ہوں۔

گردن کے لئے اچھا اسکن فوڈ گھر پر خود ہی بنا لیں۔ اس مقصد کے لئے کولڈ کریم، روغن بادام اور عرق گلاب برابر مقدار میں ملا لیں اور گردن پر مساج کرنے کے لئے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر تھوڑی سی کریم لیں اور گردن کا نچلا حصہ اس طرح پکڑیں کہ انگوٹھے سامنے کی سمت ہوں اور انگلیاں گردن کی پشت پر رہیں۔ پھر آہستہ سے نیچے سے اوپر کی سمت مساج کریں یہاں تک کہ کانوں کی لوؤں تک پہنچ جائیں۔

گردن کے چھلکے رنگ دور کرنے کے لئے کلینزنگ اور ٹانک ماسک کا استعمال کریں۔ کھانے کا ایک چمچ جئی کا آٹا لے کر اسے دہی کے ساتھ ملا لیں اور پھر اس میں ایک لیموں کا عرق شامل کر دیں۔ اس پیک سے گردن کا مساج کریں اور اسے نصف گھنٹہ تک لگا رہنے دیں پھر پانی سے دھونے کے بعد تولیہ سے دبا کر خشک کریں اور موئسچرائزر لگائیں۔ جئی کا آٹا اور دہی گردن کے مردہ خلیوں کو صاف کر دیتا ہے اور لیموں کا عرق تیزاب کو متوازن بنا کر جلد کو بلیچ کرتا ہے۔ اس کے بعد روغن بادام کا مساج کریں۔

----

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

پیٹ کم کرنے کی ورزشیں

اس باب میں دی گئی ورزشوں میں سے تین یا چار ورزشوں کا انتخاب کر لیں جو آپ کو آسان محسوس ہوں۔ یہ آپ کے پیٹ اور کمر کو غیر معمولی فائدہ پہنچائیں گی۔

کوئی بھی ورزش کریں اسے ٹھوس اور ہموار فرش پر کریں۔ ناہموار یا نرم سطح والے فرش پر ورزش ہمیشہ جسمانی طور پر کسی نہ کسی پریشانی کا باعث بنتی ہے۔

ورزش 1

پشت کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔
گھٹنوں کو موڑیں اور پیروں کے تلووں کو فرش پر جما لیں۔
اپنے ہاتھوں کو ہتھیلیوں کے بل کمر کے نیچے سیدھا کر لیں۔
اب اپنی کمر کا وزن ہاتھوں پر ڈالنے کی کوشش کریں۔ یہاں تک کہ

ہاتھوں کی وجہ سے پیدا ہونے والا کمر کا خم دور ہو جائے۔
اب ہاتھوں کو باہر نکالیں۔ معمولی سے وقفے کے بعد دوبارہ یہی ورزش کریں۔پانچ منٹ تک اسے بار بار دہرائیں۔

ورزش 2

فرش پر پشت کے بل لیٹ جائیں۔
پاؤں کو فرش پر مضبوطی سے اس طرح جمائیں کہ گھٹنے نوے کے زاویے پر کھڑے نظر آئیں۔
دونوں ہاتھوں سے گھٹنوں کو چھونے کی کوشش کریں۔
سر اور شانوں کو فرش سے اوپر اٹھائیں۔ٹھوڑی سینے سے چھونے نہ پائے۔
سارا وزن معدے کے عضلات پر پڑنا چاہئے۔کچھ دیر اسی حالت میں رہیں پھر آہستہ آہستہ واپس پہلی حالت پر آ جائیں۔پانچ منٹ تک اسے دہرایئے۔

ورزش 3

پشت کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔
پاؤں کو فرش پر مضبوطی سے جمائیں اور گھٹنوں کو بالکل

سیدھا کھڑا کریں۔اب دائیں ہاتھ سے بائیں گھٹنے کو چھونے کی کوشش کریں۔

گھٹنے کو چھونے کے بعد اسی حالت میں بیس تک گنیں۔اب آہستہ آہستہ ابتدائی حالت پر آجائیں۔

معمولی وقفے کے بعد بائیں ہاتھ سے دائیں گھٹنے کو اسی طرح چھونے کی کوشش کریں۔اسی حالت میں بیس تک گنیں۔

اس کے بعد واپس فرش پر پشت کے بل لیٹ جائیں۔پانچ منٹ تک اس ورزش کو دہرائیں۔

ورزش 4

فرش پر پشت کے بل لیٹ کر گھٹنے موڑ لیں اور پیروں کو اچھی طرح فرش پر جمالیں۔

دونوں بازوؤں کو اطراف میں سیدھا لٹا دیں۔ہتھیلیوں کو فرش پر جما کر رکھیں۔

پیٹ کے عضلات پر وزن ڈالتے ہوئے ہاتھوں اور گھٹنوں کو بیک وقت فرش سے اٹھائیں۔

کندھوں اور سر کو بھی آہستہ آہستہ فرش سے اوپر اٹھائیں۔یہاں تک کہ گھٹنے سینے کے بالکل اوپر اور ناک گھٹنوں کے بالکل سامنے آجائے۔

یہ ساری حرکات بیک وقت ہونی چاہئیں - تھوڑی دیر اسی حالت میں رہیں پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔پانچ منٹ کے وقفے میں جتنی مرتبہ یہ ورزش کر سکیں کریں۔

ورزش 5

فرش پر پشت کے بل سیدھا لیٹ جائیں۔

ناک کے راستے گہرا سانس اندر کو کھینچیں یہاں تک کہ پیٹ میں گنجائش نہ رہے۔اب آہستہ آہستہ سانس کو منہ کے راستے خارج کرتے ہوئے معدے پر اتنا دباؤ ڈالیں کہ پیٹ خالی ہو جائے۔ اسے دو تین مرتبہ دہرائیں۔

دو ورزشوں کے درمیانی وقفے میں سانس کی یہ ورزش دو تین مرتبہ ضرور کریں۔

ورزش 6

پشت کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔ گھٹنے سیدھے کھڑے کر لیں اور پاؤں کو مضبوطی سے فرش پر جما لیں۔

اب ایک گھٹنا اٹھا کر سینے تک لائیں۔ سر اور شانوں کو بھی ساتھ ہی آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔

20 تک گنیں اور اس کے بعد گھٹنے کو واپس پہلی پوزیشن پر لے آئیں۔یہی عمل دوسرے گھٹنے کے ساتھ کریں۔اس ورزش کا دورانیہ بھی پانچ منٹ ہے۔

ورزش 7

ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل فرش پر کھڑے ہو جائیں۔

پیروں کے پنجے فرش پر جمالیں اور بازوؤں کو بالکل سیدھا رکھیں۔ ہاتھ شانوں کے نیچے اور گھٹنے پیٹھ کے بالکل نیچے نظر آنے چاہئیں۔

پیٹ کے عضلات پر وزن ڈالیں' سر کو جھکائیں اور بلی کی طرح کمر میں آہستہ آہستہ کوہان پیدا کریں۔ کچھ دیر اسی حالت میں رہیں۔ اب آہستہ سے سر کو اٹھائیں اور اوپر دیکھیں۔

اب کمر کا کوہان آہستہ آہستہ ختم کرتے ہوئے پیٹ کو نیچے کی طرف دبائیں۔ یہاں تک کہ کمر نیم قوس کی شکل میں آ جائے۔معمولی وقفے سے پانچ منٹ تک اس ورزش کو دہرائیں۔

ورزش 8

ایک ٹھوس سطح کی کرسی پر بیٹھ جائیں۔

دائیں بائیں دونوں ہاتھوں سے کرسی کی سیٹ کو مضبوطی سے پکڑ لیں۔ دونوں ٹانگوں کو بالکل سیدھا فضا میں پھیلا لیں۔

دونوں ہاتھوں پر وزن ڈالتے ہوئے بدن کو سیٹ سے اوپر اٹھائیں۔ کچھ دیر اسی حالت میں رہیں۔ پھر بدن کو واپس سیٹ پر لے آئیں اور ٹانگوں کو سمیٹتے ہوئے دونوں پاؤں فرش پر رکھ لیں۔

معمولی وقفے سے یہ ورزش بھی پانچ منٹ تک کریں۔

سانس کنٹرول کرنے کی ورزشیں

سانس لینا زندہ رہنے کے لئے بنیادی ضرورت ہے۔ سانس لینے کے لئے اللہ تعالیٰ نے ناک کا راستہ بنایا۔ منہ کے ذریعے سانس لینا بیماری کا گھر ہے۔

لیکن سانس کی ورزشیں کرنے کے دوران سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل تھوڑا سا تبدیل ہو جاتا ہے۔ ورزش کے دوران سب سے بہتر طریقہ سانس لینے کا یہ ہے کہ ناک کے ذریعے گہرا سانس لیا جائے اور منہ کے راستے آہستہ آہستہ خارج کیا جائے۔

ایک وقت میں تین سے زیادہ گہرے سانس نہیں لینے چاہئیں۔ کیونکہ پھیپھڑوں میں ضرورت سے زیادہ آکسیجن جمع ہو جائے تو یہ بھی طبیعت خراب کرنے کا باعث بنتی ہے۔

ورزش 1

دونوں ہاتھوں کو ہتھیلیوں کے بل معدے کے اوپر رکھیں۔
دونوں ہاتھوں کا دباؤ معدے پر ڈالیں یہاں تک کہ پھیپھڑوں سے تمام ہوا نکل جائے۔
اب ناک کے راستے آہستہ آہستہ سانس لینا شروع کریں حتی کہ آپ کا معدہ پوری طرح پھول جائے۔
اب منہ کے راستے آہستہ آہستہ سانس خارج کریں یہاں تک کہ معدہ اپنی اصل حالت میں آ جائے۔ اس دوران ہاتھوں کا دباؤ مسلسل معدے پر رہنا چاہئے۔

ورزش 2

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو پسلیوں پر رکھیں اور دباؤ ڈالنا شروع کریں یہاں تک کہ پھیپھڑوں سے تمام ہوا نکل جائے۔
اب ہاتھوں کا دباؤ کم کرتے ہوئے ناک کے راستے سانس لینا شروع کریں حتیٰ کہ پسلیوں کا مزید پھیلنا ممکن نہ رہے۔
اب منہ کے راستے سانس خارج کریں۔ یہ دونوں ورزشیں معمولی وقفے کے ساتھ پانچ منٹ تک کریں۔

کمر کم کرنے کی ورزشیں

مندرجہ ذیل ورزشوں میں سے تین یا چار ورزشوں کا انتخاب کریں اور ان کو روزانہ ورزش پروگرام میں شامل کر لیں۔ ہر ورزش کو پانچ مرتبہ کریں۔ جب آپ اس کو آسانی سے کرنے لگیں تو تعداد بڑھاتے ہوئے 25 تک لے جائیں۔

پہلی ورزش

گھٹنوں کو 6 انچ کے قریب فرش سے اٹھاتے ہوئے پاؤں کے تلوے فرش پر جمالیں۔ دونوں ہاتھوں کو ہتھیلیوں کے بل کمر کے نیچے رکھ لیں۔ اس طرح کہ کمر میں تھوڑا سا خم آ جائے۔ اب کمر سے ہاتھوں پر دباؤ ڈالیں یہاں تک کہ کمر کا خم دور ہو جائے۔
ہاتھوں کو باہر نکال لیں اور پانچ تک گنیں۔ اس کے بعد اسے دہرائیں۔

دوسری ورزش

کمر کے بل گھٹنوں کو موڑتے ہوئے فرش پر لیٹ جائیں اور پاؤں کے تلوے فرش پر جمالیں۔

دونوں ہاتھوں سے گھٹنوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ سر اور شانوں کو فرش سے اس طرح اٹھائیں کہ ٹھوڑی کا جھکاؤ سینے کی طرف رہے اور سارا بوجھ پیٹ کے عضلات پر رہے۔

آہستہ آہستہ واپس پہلی پوزیشن پر آجائیں۔

تیسری ورزش

پیٹ کے بل فرش پر اوندھے لیٹ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو گدی پر باندھ لیں۔

سر اور شانوں کو فرش سے اوپر اٹھانا شروع کریں یہاں تک کہ ٹھوڑی بالکل سیدھی دکھائی دینے لگے۔

اب آہستہ آہستہ ٹھوڑی سے سینے کو چھوئیں اور واپس سامنے کی طرف لائیں۔ معمولی وقفے سے پانچ منٹ تک یہ ورزش کریں۔

چوتھی ورزش

فرش پر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں اور دونوں پیروں کے درمیان تقریباً اٹھارہ انچ کا فاصلہ پیدا کر لیں۔

دونوں ہاتھوں کو پہلوؤں پر جما لیں۔ اب اپنے جسم کے اوپری حصے کو دائرے میں گھمانا شروع کر دیں۔

پانچ مرتبہ پہلے دائیں سے بائیں اور پھر پانچ مرتبہ بائیں سے دائیں اوپری دھڑ کو دائرے میں حرکت دیں۔

اس دوران آپ کے پاؤں فرش سے ہلنے نہ پائیں اور نہ ہی گھٹنوں میں خم آئے۔

پانچویں ورزش

فرش پر سیدھا کھڑا ہو کر دونوں پیروں کے درمیان اٹھارہ انچ کا فاصلہ پیدا کر لیں۔

اب اپنے دونوں ہاتھوں کو اس طرح سامنے پھیلا لیں جیسے کسی دیوار پر ہتھیلیاں جما رکھی ہوں۔

رکوع کی حالت میں جسم کو اس طرح جھکا لیں کہ کمر میں باقاعدہ خم پیدا ہو جائے۔ سر اس طرح سیدھا رکھیں کہ نظریں آسمان پر جمی ہوں۔

اب اپنی کمر کو پانچ مرتبہ اوپر اور پانچ مرتبہ نیچے حرکت دیں۔

نتائج

- کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- اعصاب میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ سے نجات مل جاتی ہے۔
- کھلاڑیوں کے لئے یہ ورزشیں چستی اور توانائی پیدا کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔
- کمر سے فاضل چربی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- پہلوؤں سے لٹکے ہوئے یا تھلتھلاتے ہوئے گوشت سے نجات مل جاتی ہے۔
- کام کی زیادتی یا زیادہ بیٹھنے سے پیدا ہونے والے کمر کے درد کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

جسم کو سڈول بنانے کے لئے ورزشیں

اندر کو دھنسا ہوا سینہ مرد کے جسم کی ساری خوبصورتی کو گرہن لگا دیتا ہے۔ ساتھ ہی اگر پیٹ باہر کو نکلا ہوا ہو تو آدمی کے کارٹون نظر آنے میں کوئی کسر باقی نہیں رہتی۔ اسی طرح اگر سینہ ابھرا

ہوا ہو مگر اس کا گوشت لٹک رہا ہو تو بھی دیکھنے والوں پر کراہت آمیز تاثر چھوڑتا ہے۔

سینے کا صرف باہر کی طرف نکلا ہوا ہونا ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ اس کا پر قوت اور صحت مند ہونا بھی ضروری ہے۔

اپنی مطلوبہ ضرورت کے مطابق درج ذیل ورزشوں میں سے انتخاب کرلیں اور روزانہ ورزش پروگرام میں اسے شامل کرلیں۔

پہلا سیٹ ___ پہلی ورزش

دونوں ہاتھوں کو سینے کے برابر اپنے سامنے پھیلا لیں۔ اب بازوؤں کو اطراف میں پھیلائیں اور جہاں تک ممکن ہو ان کو پیچھے کی طرف لے جائیں۔ حتی کہ سینے کے عضلات میں کھنچاؤ پیدا ہونے لگے۔

بازوؤں کو اسی حالت میں رکھ کر دس تک گنیں اس کے بعد پھر بازوؤں کو سامنے کی طرف لے آئیں۔ تھوڑی دیر بعد اسے پھر دہرائیں۔

دوسری ورزش

دیوار کے ساتھ دو انچ کا فاصلہ چھوڑ کر کھڑے ہو جائیں۔ دائیں بازو کو پہلو میں بالکل سیدھا لٹکائے رکھیں۔

بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو سینے کے برابر دیوار پر مضبوطی سے جمائیں۔ اب پورا زور لگا کر دیوار کو دھکیلنے کی کوشش کریں لیکن خیال رہے کہ جسم بالکل اپنی جگہ سے نہ ہلے۔

اسی حالت میں دس تک گنیں پھر دباؤ ختم کر دیں اور دوسرے ہاتھ سے بھی یہی ورزش دہرائیں۔

تیسری ورزش

دونوں ہاتھوں کو ناک کے برابر لا کر ان کی انگلیاں آپس میں پھنسالیں۔ کہنیوں کو آپس میں ملا لیں۔

اب پوری قوت سے ہاتھوں اور کہنیوں کو آپس میں دبائیں اور اسی حالت میں دس تک گنیں اور پھر دباؤ ختم کر دیں۔

چوتھی ورزش

فرش پر کھڑے ہو کر دونوں پیروں میں اٹھارہ انچ کا فاصلہ پیدا کر لیں۔ اب دائیں ہاتھ کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے اس طرح حرکت دیں کہ بائیں کولہے سے دائیں کولہے تک ایک دائرہ بنے۔ اس دوران بایاں ہاتھ پہلو سے چار انچ کے فاصلے پر رہنا چاہیے۔

یہ ورزش دوسرے ہاتھ سے دہرائیں۔

دیوار میں چرخی سے بندھی ہوئی رسی' تار یا ربڑ کی مضبوط نالی بھی دائرہ بنانے کے لئے اس ورزش میں استعمال کی جا سکتی ہے۔

نتائج

- ان ورزشوں سے سینہ مضبوط ہوتا ہے۔
- سینے کی تنگی فراخی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔
- سینے کا اندر کو دھنساؤ ختم ہو جاتا ہے۔
- پیٹ کی نسبت سینہ چوڑائی اختیار کرتا ہے جس سے جسم کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- سینہ پر گوشت اور پر قوت ہونے لگتا ہے۔
- سینے کا درد اور اعصابی تشنگی سے نجات مل جاتی ہے۔

دوسرا سیٹ

کمزور بازو یا چھڑیوں کی طرح پتلے بازو کسی بھی عورت کو بدنما بنانے میں بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بیمار بازو باقی جسم کی خوبصورتی کو بھی لے ڈوبتے ہیں۔

مندرجہ ذیل ورزشیں کرنے کے بعد آپ کے بازو آپ کے حسن میں اضافے کا باعث بنیں گے۔

پہلی ورزش

اپنے بازوؤں کو شانوں کے برابر لاکر اطراف میں پھیلا دیں۔
اب پہلے دائیں بازو کو آگے سے پیچھے کی طرف دائرے میں گھمائیں۔
کم ازکم پچیس مرتبہ ایسا کرنے کے بعد ایک پل کے لئے رکیں اور پھر
پچیس مرتبہ پیچھے سے آگے کو بازو گھما کر دائرہ بنائیں۔
#○ اس کے بعد بائیں بازو سے یہی ورزش کریں۔ اس تعداد
کو بڑھا کر آہستہ آہستہ چالیس تک لے جائیں۔

دوسری ورزش

دیوار کی طرف پشت کر کے تقریباً" تین انچ کے فاصلے پر
کھڑے ہو جائیں۔ بازوؤں کو کہنیوں پر سے موڑ لیں اور دونوں
کہنیوں کو دیواروں پر جما لیں۔
بازوؤں کو اسی حالت میں رکھتے ہوئے کہنیوں سے دیوار کو
پیچھے کی طرف ممکنہ حد تک دبائیں۔ جب مزید دبانا ممکن نہ رہے تو
رک کر پانچ تک گنیں۔
اب دباؤ ختم کر دیں اور معمولی وقفے کے بعد پھر دہرائیں۔
خیال رہے کہ کہنیوں سے کلائی تک بازو بالکل سیدھا رہے۔ گردن

میں قطعاً خم نہ آئے اور گھٹنے بھی تقریباً سیدھے رہیں۔

نتائج

- ان ورزشوں سے بازوؤں کی کمزوری ختم ہو گی۔
- پتلی پتلی اور بدنما کلائیاں سڈول ہونا شروع ہو جائیں گی۔
- ہڈیوں پر صحت مند گوشت کی تہیں چڑھنے لگیں گی۔
- کندھوں سے کلائی تک بازو خوشنما شکل اختیار کر جائیں گے جس میں ایک توازن اور حسن ہو گا۔

تیسرا سیٹ

عورتوں کی نسبت مردوں کے بازو جسمانی طور پر خوبصورتی یا بدصورتی میں اضافہ کرنے کا زیادہ موجب بنتے ہیں کیونکہ عورتیں عام طور پر بازوؤں والے کرتے یا قمیض استعمال کرتی ہیں جب کہ مرد حضرات اکثر بازوؤں کو برہنہ رکھ کر صنف نازک پر اپنے سڈول پن کا رعب ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اب اگر ان کے بازو دبلے پتلے یا تھلتھلے، ضرورت سے زیادہ موٹے یا لٹکے ہوئے گوشت کا شاہکار ہوں تو اس کا اثر صنف نازک پر کتنا اچھا پڑے گا اس کا اندازہ آپ بخوبی کر سکتے ہیں۔

مرد کے بازو شانے سے کلائی تک ایک متوازن کیفیت کے حامل ہونے چاہیئں۔ شانوں اور کہنی کے درمیانی حصے کو ابھری ہوئی مچھلیوں سے مناسب حد تک پر ہونا چاہیے۔ اسی طرح کہنی سے کلائی تک کا حصہ مضبوطی اور قوت کا مظہر ہونا چاہیے۔

مندرجہ ذیل ورزشیں ایک وقت میں 25 ، 25 مرتبہ روزانہ کر کے ہی آپ مطلوبہ نتائج حاصل کر سکیں گے۔ آہستہ آہستہ اس تعداد کو بڑھایا تو جا سکتا ہے کم ہرگز نہ کریں۔

پہلی ورزش

ایک مسطح میز یا ڈیسک پر بیٹھ جائیں۔ اب دونوں ہاتھ میز کے نیچے اس طرح جمائیں کہ ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی جانب رہے۔

پیروں پر زور ڈالتے ہوئے بازوؤں کی طاقت سے میز کو فرش سے اٹھانے کی کوشش کریں۔

جب میز کو زمین سے اٹھالیں تو اسی حالت میں تیس تک گنیں پھر میز کو واپس فرش پر رکھ دیں۔

دوسری ورزش

میز پر بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کے مکے بنا کر میز کی اطراف میں

نیچے کی جانب نکالیں۔ اب ورزش نمبرا کے مطابق میز کو فرش سے اٹھانے کی کوشش کریں۔ بیس تک گننے کے بعد میز کو واپس فرش پر رکھ دیں۔

تیسری ورزش

متذکرہ بالا انداز میں میز پر بیٹھیں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں فرش کی جانب رکھتے ہوئے ہاتھ الٹے کر کے میز کے نیچے دونوں اطراف میں مضبوطی سے جمالیں۔اب سابق انداز میں میز کو فرش سے اٹھانے کی کوشش کریں۔ بیس تک گنیں اور میز کو واپس فرش پر ٹکا دیں۔

چوتھی ورزش

ایک کرسی پر بیٹھ کر بائیں ہاتھ کو بائیں ران کے نیچے دبا لیں۔ اب دائیں ہاتھ سے بائیں کلائی پر مضبوط گرفت کر لیں۔ اس کے بعد جتنی دیر تک رکھ سکیں اپنی گرفت کو قائم رکھیں۔ پھر آہستہ آہستہ کلائی کو چھوڑ دیں۔

یہی عمل دائیں کلائی پر بائیں ہاتھ سے دہرائیں۔

پانچویں ورزش

ایک کرسی پر بیٹھ کر دونوں ہاتھ دونوں رانوں کے نیچے اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیاں اوپر کو رہیں۔ اب زور لگا کر ٹانگوں کو ہاتھوں کی مدد سے اٹھانے کی کوشش کریں۔ جب ایسا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو پچیس تک گننے کے بعد وقفہ دیں پھر یہی عمل دہرائیں۔

چھٹی ورزش

کسی مسطح میز پر بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کو اپنے سامنے میز پر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیاں اوپر کی جانب رہیں۔

اب ہاتھوں کی پشت سے میز پر اس قدر دباؤ ڈالیں کہ بازوؤں میں اکڑاؤ پیدا ہو جائے۔ ان میں کسی قسم کا خم نہ رہے اور وہ بالکل سیدھے نظر آئیں۔ اسی حالت میں پچیس تک گننے کے بعد یہ دباؤ ختم کر دیں۔

ساتویں ورزش

ہتھیلیوں کو اوپر کی جانب رکھتے ہوئے دائیں کلائی کو بائیں کلائی کے اوپر رکھیں۔ اب دائیں کلائی سے ممکنہ حد تک بائیں کلائی پر دباؤ ڈالیں۔ پچیس تک گننے کے بعد دباؤ ختم کر دیں اور یہی عمل

بائیں کلائی سے دائیں کلائی پر کریں۔

آٹھویں ورزش

اپنے دائیں ہاتھ میں رسی سے بندھی ہوئی تقریباً" پانچ سیر وزنی کوئی چیز پکڑ لیں۔ بازو کو پہلو میں بالکل سیدھا لٹکا لیں۔ اب آہستہ آہستہ ہاتھ کو تقریباً" چھ انچ اوپر اٹھائیں۔ پھر اسی طرح آہستہ آہستہ واپس لے جائیں۔ پچیس مرتبہ مسلسل یہ عمل دہرائیں۔ اس کے بعد یہی ورزش بائیں ہاتھ سے کریں۔

نویں ورزش

سپرنگ دار تار کے ایک حلقے میں دایاں پاؤں پھنسا کر فرش پر جما لیں۔ دائیں ہاتھ سے دوسرے حلقے کو گرفت میں لے لیں۔ ہتھیلی کا رخ اوپر کو رکھیں اور حلقے کو بازو کی قوت سے شانے تک کھینچ کر لے جائیں۔ اب آہستہ آہستہ حلقے کو واپس لے آئیں۔ پچیس مرتبہ ایسا کریں۔ اس کے بعد یہی ورزش بائیں ہاتھ اور بائیں پاؤں سے دہرائیں۔

سینہ خوبصورت بنانے کی ورزشیں

پہلی ورزش

دونوں ہاتھوں کو اپنے سامنے سینے کے برابر پھیلا لیں۔ اب ہاتھوں کو پھیلاتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی پشت آمنے سامنے کر لیں اور اتنا زیادہ بازوؤں کو اندر کی طرف موڑیں کہ بازوؤں کے پٹھوں میں درد ہونے لگے۔

ای حالت میں پانچ تک گنیں اور ہاتھوں کو اصل حالت میں لے آئیں۔ تھوڑی دیر بعد اسے دہرائیں۔

دوسری ورزش

دونوں بازوؤں کو سینے کے برابر اپنے سامنے پھیلا لیں۔ اب ان کو اطراف میں کھولیں حتیٰ کہ مزید کھولنا ممکن نہ رہے۔ جب سینے کے اعصاب درد کرنے لگے تو پانچ تک گنیں اس کے بعد بازوؤں کو پہلی پوزیشن پر لے آئیں۔

معمولی وقفے سے اسی ورزش کو پھر دہرائیں۔

تیسری ورزش

دونوں بازوؤں کو اطراف میں پھیلا لیں اور رانوں کے برابر

لا کر روک لیں۔اب اپنے ہاتھوں اور بازوؤں کے ساتھ پہلوؤں میں اتنا دباؤ ڈالیں کہ سینے کے عضلات پوری طرح تن جائیں۔ پانچ تک گنیں اور ہاتھوں کو اصل پوزیشن میں واپس لے آئیں۔

چوتھی ورزش

دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف ناک کے برابر سیدھا پھیلا لیں۔

کہنیوں کو موڑتے ہوئے ایک دوسرے کے ساتھ ملا لیں اور ان پر خوب دباؤ ڈالیں۔اب اسی حالت میں پانچ تک گنیں اور اس کے بعد ہاتھوں کو سابقہ حالت میں واپس لے آئیں۔

نتائج

- جن عورتوں کا سینہ پوری طرح اپنے قدرتی ابھاروں سے محروم ہو یہ ورزشیں ان کے لئے سینے کو جسم کے مطابق مناسب شکل دینے کا بہترین ذریعہ ہیں۔
- جن عورتوں کا سینہ پر گوشت نہ ہو ان کے لئے بھی یہ ورزشیں بے حد مفید ہیں۔
- لٹکے ہوئے بے جان اور کمزور سینے کی مالک عورتیں بھی

ان ورزشوں سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

- سینے کا اعصابی درد ان ورزشوں سے دور ہو سکتا ہے۔
- تنگ سینہ فراخ ہو جاتا ہے۔

شانوں کی ورزشیں

○ ایک کرسی پر بیٹھ جائیں اور دونوں ہاتھوں سے کرسی کی دونوں اطراف کو مضبوطی سے تھام لیں۔ اب زور لگا کر سیٹ کو اٹھانے کی کوشش کریں۔ ایسی حالت میں پچیس تک گنیں پھر گرفت ختم کر دیں۔

○ دیوار کے سامنے بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اب کہنیوں میں خم پیدا کرتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو شانوں کے برابر لا کر دیوار پر ہتھیلیوں کے رخ جما دیں۔ اب دیوار کو پرے دھکیلنے کی کوشش کریں۔ جسم کو اپنی جگہ سے نہ ہلنے دیں۔ ممکنہ حد تک دیوار پر دباؤ ڈالیں۔ اس طرح کہ سارا بوجھ آپ کے شانوں پر پڑے۔

○ دروازے کی دہلیز پر بالکل درمیان میں کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھ ہتھیلیوں کے رخ دروازے کی چوکھٹ پر دائیں بائیں اس طرح جمالیں کہ یہ شانوں کے برابر اونچے رہیں۔ ممکنہ حد تک زور

لگائیں جیسے آپ چوکھٹ کو دائیں بائیں دھکیل رہے ہوں۔ ایسی حالت میں پچیس تک گنیں پھر زور لگانا بند کر دیں۔

○ رسی کے ساتھ پانچ سیر وزن کا پتھر یا باٹ باندھ کر دائیں ہاتھ میں رسی کا سرا پکڑیں۔ اب کہنی کو باہر کی طرف نکالتے ہوئے ہاتھ کو سینے تک اوپر اٹھائیں۔ یہ عمل بالکل آہستہ آہستہ کریں پھر آہستہ آہستہ ہاتھ کو پہلی پوزیشن پر واپس لے آئیں۔

پچیس مرتبہ ایسا کرنے کے بعد یہ عمل بائیں ہاتھ سے دہرائیں۔

○ بالکل سیدھے کھڑے ہو کر بازو کو کہنی پر سے موڑتے ہوئے پیچھے کمر پر لے جائیں۔ ایسی حالت میں پچیس تک گنیں اور بازو کو واپس پہلی حالت میں لے آئیں۔ باری باری یہ عمل دونوں بازوؤں سے دہرائیں۔

○ سپرنگ دار تار کا حلقہ بائیں ہاتھ سے تھام کر دوسرے حلقے میں بایاں پاؤں پھنسا کر فرش پر جما لیں۔ بازو کو بالکل سیدھا اکڑا لیں۔ اب اسپرنگ کو کھینچتے ہوئے شانے سے کم از کم تین انچ اوپر تک لے جائیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سپرنگ کو واپس پہلی حالت پر لے آئیں۔ پچیس مرتبہ ایسا کرنے کے بعد یہ ورزش دائیں ہاتھ اور دائیں پاؤں سے دہرائیں۔

○ تیراکی شانوں کی بہترین ورزشوں میں سے ایک ہے۔

بازوؤں کی قوت سے پانی کو چیر کر آگے بڑھنے سے بازو اور شانے مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں۔ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ تیراکی میں اپنی رفتار کو تیز تر رکھا جائے ورنہ اس کے مطلوبہ اور مفید نتائج حاصل نہیں ہوتے۔

نتائج

- بازوؤں اور شانوں کی ان ورزشوں سے کلائیاں مضبوط اور چوڑی ہوتی ہیں۔
- بازوؤں کے پٹھے طاقتور ہوتے ہیں۔
- بازوؤں کی مچھلیاں ابھرنے لگتی ہیں جس سے جسمانی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- کہنیوں کے جوڑ مضبوط ہوتے ہیں۔
- بازوؤں کی ہڈیاں پرقوت ہوتی ہیں۔
- لٹکا ہوا گوشت اور فاضل چربی کی تہوں سے نجات مل جاتی ہے اور بازو کسے ہوئے متوازن اور سڈول ہو جاتے ہیں۔

رانوں کی ورزشیں

عورتوں کی رانوں کے بارے میں گوہر افشانی کرنا فحاشی کے

زمرے میں آتا ہے لیکن محتاط الفاظ میں یہ کہنا قطعاً" غلط نہیں کہ رانیں بہرحال عورت کے جسم میں سیکس، حسن اور کشش کا دوسرا اہم ترین منبع ہیں۔ ان کی کمزوری، بدصورتی یا بدہیئتی عورت کو مرد کی نظر میں صفر بنا دیتی ہے۔

مغربی ممالک کے جسمانی خوبصورتی کے مسائل وہاں کی عورتوں پر چھوڑتے ہوئے ہم اپنے ملک کی خواتین کے لئے مندرجہ ذیل ورزشیں اس نقطہ نظر سے پیش کر رہے ہیں کہ اپنے جسم کو سمارٹ اور سڈول رکھنا ان کو اپنے خاوند کی نظر میں قابل توجہ بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ ویسے بھی اپنی خوبصورتی اور حسن کی حفاظت کرنا کوئی جرم نہیں۔ شرط یہ ہے کہ اس عمل میں کہیں بھی فحاشی اور نمائش کا اظہار نہ ہو رہا ہو۔

○ پہلو کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔ بازو کو کہنی سے موڑتے ہوئے تکیہ بنا کر سر کے نیچے رکھ لیں۔ اب اوپر والی ٹانگ کو کم ازکم اٹھارہ انچ اوپر اٹھائیں اور آہستہ آہستہ پہلے آگے کی طرف پھر ممکنہ حد تک پیچھے لے جائیں۔ اس کے بعد واپس نچلی ٹانگ کے اوپر لاکر روک لیں۔

○ اس ورزش کو دس مرتبہ دہرائیں پھر پہلو بدل کر دوسری ٹانگ کے ساتھ دس مرتبہ یہی ورزش دہرائیں۔

○ متذکرہ بالا حالت میں فرش پر لیٹ جائیں اوپر والی ٹانگ

کو حسب سابق اٹھارہ انچ کے قریب اٹھائیں اور آہستہ آہستہ اسے دائیں سے بائیں گھماتے ہوئے ایک دائرہ بنائیں۔ بغیر وقفہ دیے دس مرتبہ یہی عمل دہرائیں۔ پھر پہلو بدل کر دوسری ٹانگ کے ساتھ یہ ورزش دہرائیں۔ آہستہ آہستہ تعداد بڑھا کر پچیس مرتبہ کریں۔

○ نہانے کے ٹب میں اس طرح بیٹھیں کہ گھٹنے بالکل سیدھے رہیں۔ دونوں ہاتھوں سے ٹب کے اطراف کو تھام لیں۔

○ اب ممکنہ حد تک دونوں ٹانگوں کو دائیں بائیں پھیلا لیں اور اسی حالت میں دس تک گنیں۔ آہستہ آہستہ یہ تعداد بڑھا کر پچیس تک لے جائیں۔

○ دیوار سے تقریباً" ایک فٹ کے فاصلے پر پاؤں پھیلا کر کھڑی ہو جائیں۔ بایاں پاؤں دیوار کے ساتھ لگا دیں۔ دائیں ہاتھ کی ہتھیلی دیوار پر جما دیں۔ اس کے بعد بائیں پاؤں سے دیوار کو پرے دھکیلنے کی کوشش کریں۔ ممکنہ حد تک زور لگائیں اور اسی حالت میں دس تک گنیں۔ دس مرتبہ یہ ورزش کرنے کے بعد دوسرے پاؤں سے اسے دہرائیں۔

○ فرش پر اس طرح بیٹھیں کہ ایک ٹانگ دوسری ٹانگ کے اوپر آ جائے۔ دونوں ہاتھوں سے گھٹنوں کو تھام لیں اور بیک وقت ان کو ہاتھوں سے اوپر اٹھائیں اور گھٹنوں کے نیچے کی طرف دباؤ ڈالیں۔ اسی حالت میں دس تک گنیں۔

خیال رہے کہ اوپر اور نیچے کی طرف وزن اور دباؤ پوری طرح پڑنا چاہئے۔ آہستہ آہستہ گنتی کی تعداد پچیس تک لے جائیں۔

○ فرش پر متذکرہ بالا انداز میں ٹانگوں کو ایک دوسرے کے اوپر سے گزار کر بیٹھ جائیں۔ دائیں ہاتھ کو دائیں اور بائیں ہاتھ کو بائیں گھٹنے پر رکھ لیں۔ اب دونوں گھٹنوں کو اوپر کی جانب اٹھانے اور دونوں ہاتھوں سے گھٹنوں کو پورے زور سے نیچے کی جانب دبانے کی کوشش کریں۔ اسی حالت میں دس تک گنیں اور اس ورزش کو پانچ مرتبہ کریں۔

○ پشت کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔ گھٹنوں کو اوپر اٹھائے ہوئے پاؤں کے تلووں کو فرش پر جمائیں۔ اب ایک خاص موٹی کتاب دونوں گھٹنوں کے درمیان اڑا لیں اور گھٹنوں کے زور سے بھرپور انداز میں دبانے کی کوشش کریں۔ دس تک گننے کے بعد کتاب پر سے گھٹنوں کا دباؤ ختم کر دیں۔ یہ ورزش دس مرتبہ کریں۔

○ متذکرہ بالا انداز میں فرش پر لیٹ جائیں۔ پاؤں کے تلووں کو مضبوطی سے جماتے ہوئے گھٹنوں کو دائیں بائیں ممکنہ حد تک کھولیں۔ اسی حالت میں دس تک گنیں۔ یہ ورزش بھی دس مرتبہ کریں۔

○ متذکرہ بالا انداز میں فرش پر لیٹ جائیں۔ اب دائیں ٹانگ کو فرش پر سیدھا لٹا دیں۔ پھر تقریباً" دس انچ اسے فرش سے

اوپر اٹھائیں جب کہ بائیں پاؤں کا تلوا بدستور فرش پر مضبوطی سے جما رہے۔ اس کے بعد اٹھی ہوئی ٹانگ کو پہلے دائیں اور پھر بائیں سمت میں ممکنہ حد تک لے جائیں۔ پھر واپس درمیان میں لاتے ہوئے نیچے فرش پر دراز کر لیں۔

○ اب دایاں گھٹنا موڑتے ہوئے پاؤں کو فرش پر جما لیں اور بائیں ٹانگ کو سیدھا کرتے ہوئے یہی عمل دہرائیں۔ دونوں ٹانگوں کے ساتھ دس دس مرتبہ یہی کریں۔

○ فرش پر اس طرح بیٹھیں کہ گھٹنے فرش سے تقریباً" آٹھ انچ اوپر اٹھے ہوئے ہوں۔ دونوں پاؤں کے تلوے فرش پر مضبوطی سے جمے ہوئے ہوں۔ دونوں ہتھیلیاں کمر کے پیچھے لے جا کر فرش پر اس طرح ٹکائیں کہ ہاتھوں کا رخ پیٹھ کی طرف رہے۔

○ اب پیٹھ اور کمر کو ممکنہ حد تک فرش سے اوپر اٹھائیں۔ اس طرح کہ سارے بدن کا وزن سارے ہاتھوں اور پیروں پر آ جائے۔

○ اب چاروں ہاتھوں اور پیروں پر پیچھے کی طرف چلنا شروع کریں۔ تیس سیکنڈ تک چلنے کے بعد رک جائیں۔ آہستہ آہستہ یہ وقفہ بڑھا کر تین منٹ تک کر دیں۔

○ فرش پر گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ سامنے کی طرف پھیلے ہوئے ہوں۔ کمر سے سر تک بدن بالکل

سیدھا رہے۔ پیٹھ ایڑیوں پر ٹکی ہوئی ہو اور پنجوں سے گھٹنوں تک ٹانگوں کا حصہ فرش پر بالکل سیدھا ہو۔ اب پیٹھ کو ایڑیوں پر سے تقریباً" چھ انچ اوپر اٹھائیں۔

- دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں کھڑی کر لیں۔ اور 45 درجے کے زاویے پر جسم کو پیچھے کی طرف جھکائیں جتنی دیر برداشت کر سکیں اسی حالت میں رہیں۔ اس کے بعد جسم کو پھر پہلی حالت میں واپس لے جائیں۔ دھیرے دھیرے اس وقفے کو بڑھائیں۔

نتائج

- رانیں سڈول ہو جاتی ہیں۔
- فاضل چربی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- پنڈلیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔
- فالتو گوشت سے نجات مل جاتی ہے۔
- ٹانگوں میں قوت اور توازن پیدا ہوتا ہے۔

موٹاپا، ورزشیں اور خواتین

عورتوں کی طرح مردوں کی جسمانی خوبصورتی میں بھی رانیں بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ خاص طور پر ان مردوں کے لئے جو باڈی بلڈنگ یا پہلوانی کرتے ہیں۔ عام آدمی کی رانیں اگر ضرورت سے زیادہ موٹی ہوں تو وہ چلنے سے بیزار رہتا ہے۔ آپس میں رگڑ کھا کھا کر رانوں کے جوڑوں میں زخم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر رانیں کمزور ہوں تو جسم کو بوجھ ہی اٹھانا ان کے لئے دوبھر ہو جاتا ہے۔ ایسی پتلی اور بدصورت رانیں خلال کرنے والے تیلے سے زیادہ کسی اور چیز سے مشابہ نہیں لگتیں۔

پس بہتر یہی ہے کہ رانیں سڈول، گول اور طاقتور ہوں تاکہ جہاں یہ دیکھنے میں خوبصورت لگیں وہیں جسم کا بوجھ بھی آسانی سے اٹھا سکیں۔

مندرجہ ذیل ورزشوں میں سے اپنی جسمانی ضرورت کے

مطابق انتخاب کریں اور روزانہ ورزش پروگرام میں شامل کر لیں۔

○ ایک کرسی پر اس طرح بیٹھیں کہ دیوار کا فاصلہ آپ کے چہرے سے تقریباً" دس انچ ہو۔ اب ایک پاؤں کا پنجہ دیوار پر جما کر اس طرح زور لگائیں کہ گھٹنا کافی حد تک سیدھا ہو جائے لیکن باقی جسم قطعاً" کوئی حرکت نہ کرے۔ اسی حالت میں دس تک گنیں پھر وقفہ دیں۔ دس مرتبہ یہ ورزش کریں۔ پھر دوسری ٹانگ کے ساتھ اسے دہرائیں۔

○ خیال رہے کہ اس ورزش کے دوران سارا کھنچاؤ رانوں میں محسوس ہونا چاہیے۔

○ ایک کرسی یا اس کی اونچائی کے برابر کوئی دوسری چیز فرش پر رکھیں۔ دایاں پاؤں اس پر ٹکا کر ممکنہ حد تک فرش پر بیٹھیں اور اٹھیں۔ دس مرتبہ ایسا کرنے کے بعد یہی ورزش دوسرے پاؤں کے ساتھ کریں۔

○ فرش پر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ آہستہ آہستہ تلوؤں کو اٹھاتے ہوئے سارے جسم کا بوجھ پنجوں پر لے آئیں۔ اب گھٹنوں میں خم پیدا کرتے ہوئے آہستہ آہستہ نیچے کو بیٹھیں۔ جب رانیں بالکل سیدھی لائن میں آجائیں تو رکیں اور آہستہ آہستہ واپس پہلی پوزیشن میں آجائیں۔ اس دوران کمر بالکل سیدھی رہے اور جب آپ جھکنے لگیں تو دونوں ہاتھوں کو آگے کی طرف سیدھا پھیلائیں۔

- فرش پر پیروں کے بل بیٹھ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو ہتھیلیوں کے رخ پیچھے کی طرف فرش پر مضبوطی سے جما لیں۔ اب اپنی پیٹھ کو فرش سے ممکنہ حد تک اوپر اٹھائیں اور ایک منٹ تک چاروں ہاتھوں پیروں پر پیچھے کی طرف چلیں۔ آہستہ آہستہ یہ وقفہ بڑھا کر تین منٹ تک لے جائیں۔
- دونوں ٹانگوں کو موڑ کر فرش پر بیٹھ جائیں۔ دونوں بازوؤں کو سامنے کی طرف پھیلا لیں۔ اس طرح کہ دونوں ہتھیلیوں کا رخ فرش کی طرف رہے۔ اب آہستہ آہستہ پیٹھ کو ایڑیوں پر سے اوپر اٹھائیں اور اوپری دھڑ کو پیچھے کی طرف اس قدر لے جائیں کہ 45 ڈگری کا زاویہ بنے۔ اس دوران کمر میں خم بالکل نہ آنے پائے۔ اسی حالت میں دس تک گنیں۔ پھر واپس پہلی حالت میں آ جائیں۔ اس ورزش کو پانچ مرتبہ کریں۔
- مندرجہ بالا ورزش کو صرف ایک تبدیلی کے ساتھ دہرائیں اور وہ یہ کہ ہاتھوں کو سامنے کی طرف پھیلانے کی بجائے دونوں کولہوں پر رکھ لیں۔ اس سے زیادہ کھنچاؤ تو پیدا ہو گا مگر اس کا فائدہ بھی زیادہ ہو گا۔

نتائج

- ان ورزشوں سے رانوں کا گوشت سخت اور جوڑ مضبوط

ہوتے ہیں۔

- فالتو چربی زائل ہو جاتی ہے۔
- کمزور اور لٹکے ہوئے گوشت سے نجات مل جاتی ہے۔
- رانیں طاقتور سڈول اور خوشنما ہو جاتی ہیں۔

ٹانگوں کے پچھلے پٹھوں کی ورزش

ٹانگوں اور پنڈلیوں کی پچھلی طرف کے پٹھے سب سے اہم کام یہ انجام دیتے ہیں کہ گھٹنوں کو خم کھانے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر یہ پٹھے اکڑے ہوئے ہوں تو چلنے میں دشواری ہوتی ہے۔ حرکت کرنے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اٹھنے بیٹھنے میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ پٹھے کمزور ہوں تو مستقل درد اور عضلاتی ٹوٹ پھوٹ جان نہیں چھوڑتی۔ اسی لئے مندرجہ ذیل چند ورزشیں ایسی صورت حال سے آپ کو نجات دلانے میں بے حد ممد ومعاون ثابت ہوں گی۔

- فرش پر اس طرح بیٹھیں کہ دونوں ہاتھ ہتھیلیوں کے بل پیچھے فرش پر جمے ہوئے ہوں۔ اب اپنی کمر کو حرکت دیتے ہوئے اوپر دھڑ کو ممکنہ حد تک اوپر اٹھائیں۔ چاروں ہاتھوں پیروں پر کھڑے ہو کر آگے کی طرف چلیں۔ ابتدا میں یہ وقفہ ایک منٹ تک رکھیں۔ پھر اسے بڑھا کر تین منٹ تک لے جائیں۔

○ فرش پر اس طرح بیٹھیں کہ ٹانگیں سامنے کی طرف پھیلی ہوئی ہوں۔ اب دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں اور ان کو مضبوطی سے تھام کر سینے کی طرف کھینچیں یہاں تک کہ گھٹنے بالکل سینے کے برابر آ جائیں۔ اس دوران کمر بالکل سیدھی رہے اور پیٹھ سے سر تک جسم بالکل ہلنے نہ پائے۔ آہستہ آہستہ ٹانگوں کو واپس سامنے پھیلانے کی حالت میں لے جائیں۔ دس مرتبہ یہ ورزش کریں۔ آہستہ آہستہ یہ تعداد بڑھا کر پچیس تک لے جائیں۔

○ سینے کے بل فرش پر لیٹ جائیں اور اپنے بازوؤں کو سامنے پھیلاتے ہوئے ٹھوڑی کو ان کے زور پر ٹکا لیں۔ اب ٹانگوں کو گھٹنوں پر سے اس طرح موڑیں کہ ایڑیاں پیٹھ کو چھونے لگیں۔ اس حالت میں ایک منٹ تک رہیں پھر پاؤں کو سیدھا کھڑا کر لیں۔ معمولی وقفے کے بعد دوبارہ اسی ورزش کو دہرائیں اور آہستہ آہستہ ایڑیوں سے پیٹھ کو چھونے کا وقفہ تین منٹ تک بڑھائیں۔

پشت کی ورزشیں

کمر اگر کمرہ بن جائے تو جہاں عورت گندم کی بوری نظر آتی ہے وہیں اس کا سارا حسن غارت ہو کر رہ جاتا ہے۔ پتلی کمر کی تعریف میں شاعروں نے دیوانوں کے دیوان کالے کر دیے ہیں تو اس کی کوئی

وجہ تو ہوگی۔ کوئی بھی باذوق اور جمالیاتی حس رکھنے والا آدمی ہاتھی کی کمر کو چیتے کی کمر پر ترجیح نہیں دے سکتا۔ 36 x 24 x 36 بین الاقوامی توازن بہرحال اپنے اندر کشش کا ایک سیلاب رکھتا ہے جو دیکھنے والوں کی عقل و ہوش کو اپنے ساتھ بہا لے جاتا ہے۔ اس لئے کمر اور پیٹ پر ڈھیلے گوشت اور فالتو چربی کی تہیں چڑھنے نہ دیں اور اگر ایسا ہو جائے تو مندرجہ ذیل ورزشوں کی مدد حاصل کریں۔

○ پشت کے بل فرش پر لیٹ جائیں اور گھٹنوں کو اس قدر موڑیں کہ پیروں کے تلوے فرش پر بالکل سیدھے جم جائیں۔ اسی حالت میں لیٹے لیٹے اپنے دائیں ہاتھ سے بائیں گھٹنے کو چھوئیں۔ اس کوشش کے دوران سر اور شانوں کو فرش سے کچھ اوپر اٹھائیں۔ اسی حالت میں دس تک گنیں پھر آہستہ آہستہ پہلی حالت پر واپس آ جائیں۔ یہی ورزش بائیں ہاتھ سے دائیں گھٹنے کو چھوتے ہوئے دہرائیں۔

○ متذکرہ بالا انداز میں فرش پر لیٹ جائیں اور دونوں ہاتھوں کو سر کے پیچھے گدی پر باندھ لیں۔ اب دائیں کہنی سے بائیں گھٹنے کو چھوئیں اور اس دوران جس قدر ضروری ہو سر اور شانوں کو فرش سے اوپر اٹھائیں۔ اس حالت میں دس تک گنیں۔ پھر واپس پہلی حالت میں آ جائیں اور بائیں ہی کہنی سے دائیں گھٹنے کو چھوتے ہوئے اس ورزش کو دہرائیں۔

○ پشت کے بل فرش پر لیٹ جائیں اور دونوں بازوؤں کو پہلوؤں میں دراز کریں۔ سر اور شانوں کو فرش سے اوپر اٹھاتے ہوئے دائیں ہاتھ سے دائیں گھٹنے کو چھونے کی کوشش کریں۔ چھونے کے بعد آہستہ آہستہ پہلی حالت میں واپس آ جائیں اور بغیر وقفہ دیے بائیں ہاتھ سے بائیں گھٹنے کو چھوئیں۔ اس پورے عمل کو چار مرتبہ دہرائیں۔

○ فرش پر پشت کے بل لیٹ جائیں۔ اب دائیں کولہے کو ممکنہ حد تک اوپر اٹھائیں۔ یہاں تک کہ دائیں ایڑی سے دائیں پہلو تک نیم قوس بن جائے۔ آہستہ آہستہ جسم کو واپس فرش پر لائیں اور یہی عمل بائیں کولہے کے ساتھ دہرائیں۔ اس ورزش کو پچیس مرتبہ دہرائیں۔

○ بائیں پہلو کے بل فرش پر اس طرح لیٹیں کہ دایاں ہاتھ پہلو میں دائیں ران پر رہے اور بایاں بازو فرش پر اوپر کی طرف پھیلا ہوا ہو۔ ٹخنوں کو آپس میں ملاتے ہوئے ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھیں۔ اب دائیں ہاتھ سے دائیں گھٹنے کو چھوئیں۔ اس دوران سر کو فرش سے اس قدر اوپر اٹھائیں کہ رانوں سے شانے تک اوپر کا دھڑ نیم قوسی شکل بنائے۔ اسی حالت میں دس تک گنیں۔ پھر واپس پہلی حالت پر آ جائیں۔ پانچ مرتبہ یہ ورزش دہرائیں پھر پہلو بدل کر اس ورزش کو پانچ مرتبہ کریں۔

نتائج

- ان ورزشوں سے کمر پر موجود فالتو چربی زائل ہو جاتی ہے۔
- کمر اور پہلوؤں پر بڑھے اور لٹکے ہوئے گوشت سے نجات مل جاتی ہے۔
- ان ورزشوں کو مسلسل جاری رکھنے سے کمر پتلی، پرکشش اور خوشنما بن جاتی ہے۔
- زچگی کے بعد بے ڈھب اور بدصورت ہو جانے والی کمر دوبارہ اپنی اصل حالت پر آ جاتی ہے۔
- ان ورزشوں سے کمر اور پشت کا درد ختم ہو جاتا ہے۔
- کمر کے کمزور پٹھے طاقتور اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

پٹھوں کی ورزشیں

جو ورزش اعضائے رئیسہ اور اعصاب کے لئے مفید ثابت نہیں ہوتی وہ جسم کو نقصان نہ بھی پہنچائے تو آپ کا قیمتی وقت ضرور ضائع کرتی ہے۔ ایسی ورزشوں سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ ٹانگوں، بازوؤں، پنڈلیوں اور شانوں کے ساتھ ساتھ کمر کے پٹھے بھی مفید

ورزشوں ہی سے صحت مند' طاقتور اور مضبوط ہو سکتے ہیں۔

کھلاڑیوں' باڈی بلڈروں یا پہلوانوں کے لئے جو خصوصی ورزشیں اور داؤ پیچ سننے اور دیکھنے میں آتے ہیں وہ ایک عام آدمی یا عورت کو اختیار نہیں کرنے چاہئیں۔

اکثر آپ نے یہ دیکھا ہو گا کہ کسی بھی کھیل میں حصہ لینے والے خصوصاً" کرکٹ کے کھلاڑیوں کے پٹھے' کھنچاؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اور عین اس وقت جب مقابلہ یا میچ جیتنے کے لئے چند سکوروں کی ضرورت ہوتی ہے جاوید میاں داد کا پٹھہ چڑھ جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل ورزشیں آپ کے اعصاب' ہڈیوں' ریشوں اور بافتوں کے لئے بے حد مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ بشرطیکہ آپ ان کو آہستہ آہستہ اور پنجوں پر بالکل ہلکے دباؤ کے ساتھ شروع کریں۔ ایک دم زیادہ تعداد میں یا جلدی جلدی بہت سی ورزشیں کبھی شروع مت کریں۔ اس سے فائدے کی بجائے آپ کے پٹھے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونا شروع ہو جائیں گے۔

○ تقریباً" دو انچ موٹا اور ایک مربع فٹ کا موٹا لکڑی کا ٹکڑا مسطح فرش پر رکھیں۔ دونوں پیروں کا اگلا آدھا حصہ مضبوطی کے ساتھ اس لکڑی کے ٹکڑے پر جما دیں اور اس طرح اس پر کھڑے ہوں کہ ایڑیاں فرش پر سے دو انچ اوپر فضا میں معلق رہیں۔ اب آہستہ آہستہ جسم کا سارا وزن دونوں پیروں کے پنجوں پر لائیں۔ تقریباً" دس سیکنڈ

ورزشوں ہی سے صحت مند' طاقتور اور مضبوط ہو سکتے ہیں۔

کھلاڑیوں' باڈی بلڈروں یا پہلوانوں کے لئے جو خصوصی ورزشیں اور داؤ پیچ سننے اور دیکھنے میں آتے ہیں وہ ایک عام آدمی یا عورت کو اختیار نہیں کرنے چاہئیں۔

اکثر آپ نے یہ دیکھا ہو گا کہ کسی بھی کھیل میں حصہ لینے والے خصوصاً" کرکٹ کے کھلاڑیوں کے پٹھے' کھنچاؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اور عین اس وقت جب مقابلہ یا میچ جیتنے کے لئے چند سکوروں کی ضرورت ہوتی ہے جاوید میاں داد کا پٹھہ چڑھ جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل ورزشیں آپ کے اعصاب' ہڈیوں' ریشوں اور بافتوں کے لئے بے حد مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ بشرطیکہ آپ ان کو آہستہ آہستہ اور پنجوں پر بالکل ہلکے دباؤ کے ساتھ شروع کریں۔ ایک دم زیادہ تعداد میں یا جلدی جلدی بہت سی ورزشیں کبھی شروع مت کریں۔ اس سے فائدے کی بجائے آپ کے پٹھے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونا شروع ہو جائیں گے۔

○ تقریباً" دو انچ موٹا اور ایک مربع فٹ کا موٹا لکڑی کا ٹکڑا مسطح فرش پر رکھیں۔ دونوں پیروں کا اگلا آدھا حصہ مضبوطی کے ساتھ اس لکڑی کے ٹکڑے پر جما دیں اور اس طرح اس پر کھڑے ہوں کہ ایڑیاں فرش پر سے دو انچ اوپر فضا میں معلق رہیں۔ اب آہستہ آہستہ جسم کا سارا وزن دونوں پیروں کے پنجوں پر لائیں۔ تقریباً" دس سیکنڈ

○ دونوں پیروں میں ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے فرش پر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں بازوؤں کو اوپر کی طرف بالکل سیدھا بلند کر لیں۔ اب آہستہ آہستہ اس طرح آگے کو جھکیں کہ کمر میں خم پیدا ہو اور پیٹھ پوری طرح باہر نکل آئے۔ ٹانگیں اور بازو خم نہ کھانے پائے۔ اس حالت میں پندرہ سیکنڈ تک رہیں۔ پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ بغیر وقفہ دیے اس ورزش کو پانچ مرتبہ کریں۔

نتائج

○ پٹھوں کی ٹوٹ پھوٹ ان ورزشوں سے ختم ہو جاتی ہے۔
○ ہڈیاں مضبوط اور خاصی حد تک لچکدار ہو جاتی ہیں۔
○ پٹھوں کا درد جان چھوڑ دیتا ہے۔
○ جن لوگوں کا اکثر پٹھہ چڑھ جاتا ہے ان کو اس تکلیف سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔
○ جسم میں برداشت اور مدافعت کی قوت پیدا ہو جاتی ہے اور بڑھ بھی جاتی ہے۔

تیراکی اور ورزش

○ سوئمنگ پول میں ایک کونے سے دوسرے کونے تک

○ سوئمنگ پول میں کناروں کو تھامتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پانی آپ کی کہنیوں تک ہونا چاہئے۔ جسم کو تناؤ میں لائیں۔ ٹانگیں سیدھی رکھیں۔ کمر میں خم پیدا کرتے ہوئے پوری تیزی کے ساتھ ٹانگوں کو اس طرح چلانا شروع کریں جیسے آپ دائیں بائیں کسی کو ٹھوکریں مار رہے ہوں۔ دس سیکنڈ بعد ابتدائی حالت میں واپس آ جائیں۔ رفتار اور وقفے کو بڑھانے کی کوشش کریں۔

○ متذکرہ بالا حالت میں آ کر گھٹنوں میں معمولی سا خم پیدا کریں۔ پیٹ کے عضلات کو کس لیں اور دونوں ٹانگوں کو ممکنہ حد تک اوپر اٹھائیں پھر فوراً واپس لے جائیں۔ جب پیٹ کے عضلات درد محسوس کرنے لگیں تو ورزش روک دیں۔

○ شانوں تک بلند پانی میں کھڑے ہو کر دونوں بازوؤں کو پہلے پیچھے کی طرف اور پھر آگے کی طرف پچیس پچیس مرتبہ دائرے میں حرکت دیں۔

○ شانوں تک بلند پانی میں کھڑے ہو جائیں۔ دونوں بازوؤں کو دائیں بائیں بالکل سیدھا پھیلا لیں۔ اب ان کو ممکنہ حد تک پیچھے لے جائیں۔ جب شانوں کے جوڑ اور اعصاب درد محسوس کرنے لگیں تو مزید پیچھے نہ لے جائیں۔ آہستہ آہستہ ان کو واپس ابتدائی حالت پر لے جائیں۔ اس ورزش کو ایک وقت میں پچیس مرتبہ کریں۔

زچگی کے بعد

بڑھا ہوا پیٹ اور کمر کم کرنا

اس خاص باب کی ورزشوں کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ جب آپ حمل سے فارغ ہوں تو اپنے بدن کو اس طرح توازن' ہلکی پھلکی ورزش اور مناسب غذا کا عادی بنائیں کہ جہاں آپ تندرست رہیں' وہیں آپ کے جسم میں پیدا ہو جانےوالی بدنمائی اور فالتو گوشت سے بھی آپ کو نجات مل جائے۔

مندرجہ ذیل ورزشوں کا مقصد یہ ہے کہ:

- آپ کو جسمانی طور پر آرام پہنچایا جائے۔
- آپ گہری نیند سے لطف اندوز ہوں۔
- آپ کے اعصاب اور عضلات تھکن' ٹوٹ پھوٹ اور کھنچاؤ سے محفوظ رہیں۔
- آپ کا جسم سابقہ خوبصورت شکل میں لوٹ آئے۔

پہلا مرحلہ

بالکل سیدھی کھڑی ہو کر اوپری دھڑ میں اس طرح کھنچاؤ پیدا کریں کہ معدہ لمبائی کے رخ تن جائے۔ اگر پہلی کوشش میں آپ کامیاب نہ ہوں تو بددل ہونے کی ضرورت نہیں۔ چند مرتبہ کی کوشش سے آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ دونوں بازوؤں کے درمیان تین یا چار انچ کا فاصلہ رکھتے ہوئے جسم کو مندرجہ بالا پوزیشن میں لانے کی کوشش کرتی رہیں۔

دوسرا مرحلہ

دونوں ہاتھوں کو اپنے شانوں پر رکھ لیں۔
دائیں ہاتھ سے دایاں شانہ مضبوطی سے پکڑ لیں۔
اب آہستہ آہستہ کہنی کو ممکنہ حد تک بڑے دائرے میں اس طرح حرکت دیں کہ اعصاب میں کھنچاؤ قطعاً" نہ پیدا ہو۔ پچیس مرتبہ پہلے آگے سے پیچھے اور پھر پیچھے سے آگے کو اسی طرح بازو کو دائرے میں گھمائیں۔ پھر یہی ورزش بائیں بازو کے ساتھ کریں۔

تیسرا مرحلہ

فرش پر بیٹھ کر ٹانگوں کو سامنے کی طرف دائیں بائیں پھیلا

لیں۔ گھٹنوں کو خم دیے بغیر پہلے دائیں ٹانگ کو فرش سے اٹھائیں اور پچیس مرتبہ آہستہ آہستہ دائرے میں گھمائیں۔ پھر یہی ورزش دائیں ٹانگ کو فرش پر لانے کے بعد بائیں ٹانگ کے ساتھ کریں۔

چوتھا مرحلہ

فرش پر پشت کے بل لیٹ جائیں۔ گھٹنے کھڑے کر لیں۔ پاؤں کے تلوے فرش پر جما لیں۔ دونوں بازوؤں کو پہلوؤں میں دراز کر لیں۔ اب زور لگا کر کمر میں خم پیدا کریں اور پیٹ کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ ایسی حالت میں پانچ تک گنیں۔ پھر آہستہ آہستہ کمر کا خم دور کرتے ہوئے پیٹ پر سے کھچاؤ ختم کر دیں۔ وقفہ دیے بغیر اس ورزش کو بھی پچیس مرتبہ دہرائیں۔

پانچواں مرحلہ

چاروں ہاتھوں پاؤں پر فرش پر اس طرح کھڑے ہوں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں فرش پر جمی رہیں اور گھٹنوں سے پاؤں کے پنجوں تک ٹانگیں فرش پر بالکل سیدھی رہیں۔ اب کمر کو اوپر کی سمت نیم قوس سی شکل میں اٹھائیں۔ پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیں۔ سر کو جھکاتے ہوئے ٹھوڑی سے سینے کو چھوئیں۔ اس حالت میں آپ بالکل

بلی کی طرح نظر آئیں گی۔ اب تصویر کے مطابق آہستہ آہستہ سر کو اوپر اٹھائیں یہاں تک کہ آپ چھت کو دیکھ سکیں۔ ساتھ ہی کمر کا خم آہستہ آہستہ ختم کرتے ہوئے ابتدائی حالت پر واپس آ جائیں۔

چھٹا مرحلہ

فرش پر بالکل چت لیٹ جائیں۔ دونوں بازوؤں کو پہلوؤں میں دراز کر لیں۔ گدی' ہتھیلیاں اور ایڑیاں مکمل طور پر فرش کے ساتھ مس ہونی چاہئیں۔
جتنی تیزی کے ساتھ سانس لے سکیں لیتے ہوئے پھیپھڑوں میں ہوا بھریں۔ اب آہستہ آہستہ ناک کے راستے سانس خارج کر دیں۔ دو یا تین مرتبہ یہ ورزش کرنے کے بعد مناسب وقفہ دیں۔

ساتواں مرحلہ

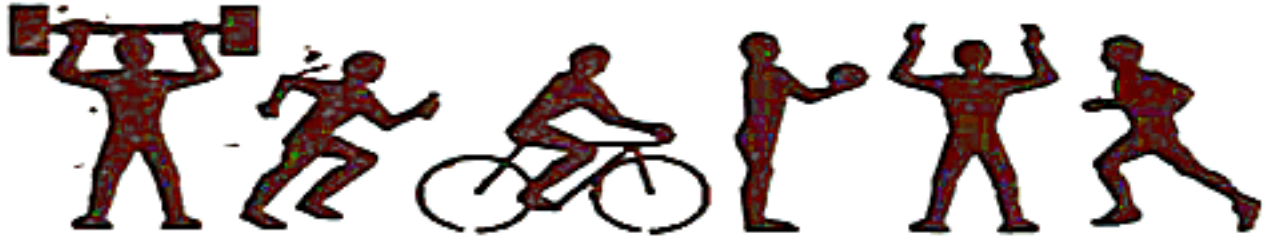
پشت کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔ گھٹنوں کو سیدھا کھڑا کر لیں۔ پاؤں کے تلوے فرش پر جمانے کے بعد دونوں گھٹنوں کو آپس میں جوڑتے ہوئے پہلے ٹانگوں کو ممکنہ حد تک دائیں طرف لے جائیں پھر درمیان میں لا کر روکیں۔ اب بائیں طرف لے جائیں اور اس دوران معدے کے عضلات پر پورا وزن پڑنے دیں۔ یہ ورزش پانچ

مرتبہ کریں۔

آٹھواں مرحلہ

متذکرہ بالا حالت میں فرش پر لیٹ جائیں۔ اب آہستہ آہستہ سر اور دونوں ہاتھوں کو فرش سے اوپر اٹھائیں اور پیٹ پر پورا وزن ڈالتے ہوئے انگلیوں سے گھٹنوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ جب انگلیاں گھٹنوں سے چھو جائیں تو اسی حالت میں پانچ تک گنیں۔ پھر جسم کو ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ یہ ورزش بھی پانچ مرتبہ دہرائیں۔

نواں مرحلہ

بالکل سیدھی پشت کے بل لیٹ جائیں۔ پیٹ کے عضلات کو کس لیں اور لیٹے لیٹے دائیں ہاتھ سے دائیں گھٹنے کو چھوئیں۔ اس طرح کہ جسم پہلو کی طرف خم کھا جائے۔ آہستہ آہستہ خم کو دور کریں اور بائیں ہاتھ سے یہی ورزش دہرائیں۔ یہ ورزش بھی پانچ مرتبہ کریں۔

کمر اور پیٹ کم ہو جانے کے بعد

جسم کو کنٹرول رکھنے والی ورزشیں

یہ ایسی ورزشیں ہیں جنہیں آپ ہفتہ میں دو یا تین مرتبہ بہت آہستہ آہستہ کرتے رہیں اور ان کے درمیان آرام یا سانس لینے کا کافی وقفہ رکھا جانا چاہیے۔

1- کھڑے ہو جائیں۔ بازو پھیلائیں۔ انگلیوں کو آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ جکڑ دیں۔ بازوؤں کو دونوں طرف پھیلائیں اور کندھے دبے ہوں۔ جسم کو آگے پیچھے بالکل حرکت نہ دیں۔

O

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ بازو کو اوپر کی طرف تین حرکتوں میں لے جائیں۔ یعنی بالکل سامنے لائیں پھر درمیان تک لائیں اور تب بالکل سیدھا سر پر لے جائیں۔ آپ کے بازو سر پر جائیں تو آپ کے

کندھے دبے ہوئے ہوں۔ اس بات کا دھیان رکھیں۔ جسم کو سخت رکھیں اور پیچھے کی طرف حرکت نہ کریں اس عمل کو پندرہ مرتبہ دہرائیں۔

○

سیدھے کھڑے ہو جائیں اور ٹانگوں میں تھوڑا سا فاصلہ رکھیں۔ بازو کو دونوں اطراف میں پھیلا دیں۔ اپنے جسم کو اوپری حصے کو نیچے جھکائیں۔ اس قدر کہ آپ کی ہتھیلیاں فرش کو چھونے لگیں یا وہ زیادہ سے زیادہ فرش کے قریب تک پہنچ جائیں لیکن یہ بات ضروری ہے کہ گھٹنے نہ جھکیں۔ نیچے جھکنے کے بعد اپنے جسم کو آہستہ آہستہ بالکل سیدھی حالت میں واپس لائیں۔

○

سیدھے کھڑے ہو جائیں اور بازو دونوں طرف لٹکے ہوئے ہوں۔ انگلیاں بالکل سیدھی رکھیں۔ ہر ایک بازو کو یکے بعد دیگرے پہلے کندھوں تک اور پھر سر کے اوپر تک لہرائیں۔ یہ عمل تیس مرتبہ دہرائیں۔

○

اب اس طرح سیدھے کھڑے ہوں کہ پاؤں ملے ہوئے ہوں۔ ایک گھٹنے کو ہاتھوں سے پکڑ کر چھاتی تک اونچا لے جائیں۔ دوسری طرف کی ٹانگ کو بالکل سیدھا رکھیں۔ اسی طرح دوسرے گھٹنے

کو اٹھائیں اور چھاتی تک اونچا لے جائیں۔ یہ ورزش بیس مرتبہ دہرائیں۔

○

پشت کی طرف لیٹ جائیں۔ بازو سر کے اوپر ہوں۔ دونوں گھٹنوں کو باری باری اتنا اوپر اٹھائیں کہ وہ چھاتی تک پہنچ جائیں۔ دونوں طرف سے یہ ورزش کم از کم آٹھ مرتبہ کریں۔

○

پشت کی طرف لیٹ جائیں اور بازو پھیلا دیں۔ آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں فرش کے ساتھ ہموار ملی ہوئی ہوں۔ چھاتی اور سر کو فرش سے اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لائیں۔ چھاتی اور سر کو اٹھاتے وقت سانس کو اندر کی طرف لیں اور نیچے لاتے وقت سانس باہر کی طرف خارج کریں۔

○

پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔ آپ کے ہاتھ آپ کی پیٹھ پر ہوں۔ چھاتی اور سر کو فرش سے اوپر اٹھائیں۔ شانوں کو پیچھے کی طرف دبائیں۔ چھاتی اور سر کو اٹھاتے وقت سانس کو اندر کھینچیں اور نیچے لاتے وقت سانس کو باہر کی طرف نکالیں۔

○

کو اٹھائیں اور چھاتی تک اونچا لے جائیں۔ یہ ورزش بیس مرتبہ دہرائیں۔

○

پشت کی طرف لیٹ جائیں۔ بازو سر کے اوپر ہوں۔ دونوں گھٹنوں کو باری باری اتنا اوپر اٹھائیں کہ وہ چھاتی تک پہنچ جائیں۔ دونوں طرف سے یہ ورزش کم از کم آٹھ مرتبہ کریں۔

○

پشت کی طرف لیٹ جائیں اور بازو پھیلا دیں۔ آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں فرش کے ساتھ ہموار ملی ہوئی ہوں۔ چھاتی اور سر کو فرش سے اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لائیں۔ چھاتی اور سر کو اٹھاتے وقت سانس کو اندر کی طرف لیں اور نیچے لاتے وقت سانس باہر کی طرف خارج کریں۔

○

پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔ آپ کے ہاتھ آپ کی پیٹھ پر ہوں۔ چھاتی اور سر کو فرش سے اوپر اٹھائیں۔ شانوں کو پیچھے کی طرف دبائیں۔ چھاتی اور سر کو اٹھاتے وقت سانس کو اندر کھینچیں اور نیچے لاتے وقت سانس کو باہر کی طرف نکالیں۔

○